目 录

《大圆满前行》的重要性

『 2012年 12月22日下午 』



《大圆满前行》(又名《大圆满前行引导文》、《普贤上师言教》)是我比较熟悉的一部法，多年来一直在学习和修行。这么一部长论典，要短短一两天讲完是办不到的，所以我想简单介绍一个梗概，以方便你们日后学习。

这次交流安排了三堂课。

第一堂也就是这堂，我讲一讲《大圆满前行》的重要性;第二堂讲共同外前行部分;第三堂是讲不共内加行部分。三堂课下来，一个完整框架就有了。

主办方要求加个共修，到时我念一遍《开显解脱道》的传承，同时也和大家一起观一观、修一修。

《大圆满前行》是一切佛法的精华

《大圆满前行》这个法，源自“龙钦宁提”。

“龙钦宁提”是晋美朗巴大师的意伏藏法，传承并汇集了龙钦巴尊者所有宁提法门的精华。大师将其传给如来芽尊者，尊者又传给了华智仁波切。华智仁波切经过多次聆听后，将上师的教言理成文字，成就了今天这部《大圆满前行》。

本引导文是一部引导修行的论典，在藏传佛教中占据极为重要的地位，自成书以来，倍受各教派的上师大德们推崇，并得到广泛弘扬。

论典内充满窍诀，这是人们争相学习的原因。佛教有一种常识：修行依靠窍诀，离了窍诀无从修起。

去过佛学书店的人知道，尽管千经万论摆在那儿，但如果让你选，却不知从哪一本开始；要是依次学习，这么多书籍文字，一辈子学都学不完，更不用说修了。所以，想用短短一生修行的人，选择这部融进了祖师的实践、归结了所有窍诀的教言，也在情理之中。

重要的是，这些窍诀并非无序，它完整介绍了藏传佛教的修行次第。

它不仅像格鲁派的《菩提道次第广论》、噶举派的《解脱庄严论》一样，把修行旅途中最初发菩提心、中间积累二资、最终证悟佛果的道理讲述得一清二楚，更以贴切的公案和详

略得当的阐释，指出了修行重点，同时还从证悟和过来者的高度，教诫了修行中最易出现的偏差和歧途。

所以，当我译完后，我的上师法王如意宝晋美彭措在为本论题写的序中说：

“此《大圆满前行》不仅完全包括了三士道次第，而且具有殊胜窍诀要点……此深法摄集了藏地兴盛的萨迦、格鲁、噶举、宁玛派的引导文及广弘于汉地的净土、华严、禅宗等一切显密修要，并且具有持明传承殊胜之加持……”

我在多年研究、修习和传讲的过程中，终于也了解上师这番话的深意，我相信：懂得并修行《大圆满前行》的人，就是在修行一切佛法的精华。

译本和传讲

这部论典在 1999 年译完后，成了我所译经论中最受欢迎的一部。这样严肃的修行论典会受到欢迎，从中可以推知，今天的佛教徒已对次第法门有了兴趣，学佛也渐趋理性。

我曾以开玩笑的方式总结过自己的几个十年：

第一个十年，是 1987 年到 1997 年，那时我只是致力于用汉语讲法，还不敢直接译写成文字；

第二个十年，是 1997 年到 2007 年，此时我的心思已全部转移到翻译上，从《百业经》及部分零散教言译起，接着

又译出许多大部头经论，《大圆满前行》也在其中；

第三个十年从 2007 年开始，说大一点，是用网络光盘弘扬佛法，与信众广结善缘，将来如果也能圆满这十年，或许我可以问心无愧地说："我已将三十年人生奉献给有缘众生，尽了我的一份心意。"

说到翻译水平，我不敢说自己译得好，但我的译文基本符合藏传汉传的译法规律，也能准确传达佛教的教义和理念。受益者的肯定，让我深感欣慰。

此前的译本我看过。像郭元兴居士的译本，1989 年，我就用这个译本讲过一遍，当时感觉文字比较难懂，有点接近文言文。贡嘎活佛的弟子根桑慈诚也有译本，不过他只是译了个大概，并非一字一句翻译的。

因为觉得有再译的必要，所以我就发了愿，并在 1997 到 1999 年之间译完。译完后，又经过多次校对，才有了今天你们看到的这个译本。

市面上还有其他译本。从英文译过来的汉译本也有，可能是以早年在欧美发行的英文版为基础。不论你喜欢哪个译本，我想，只要能了解并修行到纯正佛法，就是译者的本怀。

译完后，我也讲过几遍。藏地上师们讲《前行》一般是一两个月，多也不过一百天。但我最近这次讲解用了几年时间，今年刚讲完，大概有一百四十多堂课。

我曾说：“可能这是华智仁波切著作《前行》以来，后人讲得最细最广的一次，课时最多，历时也最漫长。”

传讲中，我发现作者的词句虽然简单，但里面处处藏有深意，所以我用尽了自己最细微的智慧，来分析每一段公案和教证，乃至一字一句。也是上师三宝加持，从头至尾讲得特别顺利，没有违缘。

发心人员把我的讲解记录下来，整理成讲记，也就是《前行广释》，一共八本。学会的人正在学。

我在世时，这个讲记不一定会受欢迎，但历史上也有这么一种现象——有些作品，是在作者离开后才受到关注的。因此，如果有诸佛菩萨护念、护法神加持，或许在几十年后，它对修行人也会带来一定的利益。

前行法不可不修

不论你是初学还是久修佛法，也不论你学的是汉传、藏传或其他教法，前行法都不可不修。

因为前行是一切修行的基础。有了基础的修行，就像掌握了开车技术的人开什么车都行一样，这时候你再修任何法，都是可以的。

喜欢高攀大法的人总是不明白，你这样一上来就求大圆满的本来清净、禅宗的明心见性或大手印、大威德的最高境界，不肯修基础法门，不肯积资净障，到头来会非常迷茫。

可能这是现今许多修行人最大的毛病了。

不过幸运的话，当你什么时候发现自己不是利根者——利根者另当别论，也想起了以前不愿意听的教言，开始回归，那就有机会了。我了解不少人是这样，他们“从上往下”修：先修最高的，修不了只好闻思，闻思后再修，还是从最基本的前行开始，一步一步地。这时候踏实多了。

遗憾的是，有些人在不修前行的情况下，也修出了一些“成绩”，但他不知道，这就是冰上建筑。冬天湖面结冰的时候，你在上面造一栋楼宇，雕梁画栋，修饰得似乎相当可观。然而一旦春暖花开，冰一融化，它就倒塌了。

因此，不修前行的人，修禅修密修任何法，功夫不少下，时间不少花，但终究不能完成一种真正的修行。

这就是前辈大德重视前行的原因。我的经验也证明这一点：三十多年了，在我认识的汉族道友中，重视前行的人，一路修得非常稳妥；不重视前行的人，也许刚开始也会出点境界、相似神通或感应什么的，但后来这些慢慢都退失了，严重的，还对佛法生了邪见。

堪布阿琼

堪布阿琼是藏传佛教史上了不起的转世活佛、大成就者，他的成就，就是源于对前行的重视和修持。

有一次，他去拜见上师纽西龙多。上师问：“你修持前行

的进度如何？”

堪布阿琼说：“上师，我不敢说自己已如理如法地圆满修完了四加行，但较有把握的是，从很小的时候起，我就对世间的荣华富贵看得比较淡……再说对三宝的信心，我认为自己已基本做到了心口不异。”

“噢，能这样当然再好不过……”上师说，“你最好把《大圆满前行》完整背诵下来吧。”

他依教奉行，把整部书背了下来。背完后，又去拜见上师。这次上师显得极为欢喜。以此因缘，后来他的修行非常稳固圆满。

可能是受了堪布阿琼的启发，我们学院也有人发愿背《大圆满前行》，有出家人，也有在家居士。不过后来真正背的时候，有些还不错，但有些刚背到“寿命无常”，就无常了。



背不背倒不要紧，对一般想修《前行》的人来说，能做到常听常看，就很好了。以前有那么一段时间，我的上师法王如意宝要求我们每年学一遍《大圆满前行》。他说："《前行》不简单，你们每学一遍，心态自然会跟着转变，有殊胜利益。"顶果钦哲仁波切就是每天捧着《前行》，翻个三四页，直到他圆寂为止。

有人说："前行不是密法，是基础法，老是停在这上面总觉得不好意思。"

也没什么"不好意思"的，修行又不是为了面子。大德们都那么重视《前行》，我们为什么要轻视它？再说，华智仁波切也讲过：这部《大圆满前行》，说是前行，实际也是正行。

推荐的历史

正因为如此，在学《前行》的人当中，初学佛的人会觉得受用，学佛一二十年，甚至四五十年的人，也一样受用。

来的路上高院长说起宗萨仁波切。他说："仁波切去年有一次说，'我今年 50 岁，几十年来，我自己修行、也推荐别人修行的教言，就是《大圆满前行》'。"

当时我想，他是 1961 年生人，去年 50 岁，我是 1962 年的，今年也 50 岁。50 年里，从我遇到这部论典，学习并生起信心那时候起，也已开始为人推荐了。这样算来，我推荐《前行》的历史，有三十多年了。

那是读中学的时候。当时我得到一本《前行》，因为得来不易，所以老是想看。老师在上面讲课，我就在下面翻《前行》，结果挨了几次批评。后来又被老师看到，“索达吉，”他说，“你天天看这些反动思想的书……”那时宗教政策还没完全开放，八几年吧，所以我看《前行》是“反动”的。

不过看归看，也只是兴趣，还不算系统学习。真正的听闻，是毕业前在我们当地一所寺院见了我的上师德巴堪布的时候。

当时他正在举办为期一月的“大圆满前行”法会，我跟着系统学了一遍。学完后，我对“人身难得”有了新的认识，本来就想出家的，现在更有信心了，所以发愿出家。发愿后，我回学校取东西。

那时还不想让很多人知道，于是趁天黑，到他们打洗脚水的地方，等我一个要好的同学。他一来我就抓住他，带到墙后，说：“我要出家，不要告诉别人。我参加了一个月的‘前行’法会，太好了，你和云忠益西也学学《前行》吧。”

后来这个同学车祸死了。云忠益西做了老师，成家立业。七八年前他生起出离心，到亚青出家了。现在修行很好。

这就是我推荐《前行》的开端。出家以后，凡是有人问我“要修行学什么最好”，我都会说：“学《大圆满前行》，学《入菩萨行论》。”

《前行》是要精通的

有些论典可以泛泛学，但《前行》是要精通的。为了不让学佛变成形象，我也要求学院的道友每年都看一遍《前行》，并安排法师每年传一遍。

《前行》不简单。宁玛巴教主，顶果钦哲仁波切每天看，我的上师法王如意宝一生讲过多次，圆寂前还讲了一次，如果它真的简单，如幼儿园课程一般，那学过也就算了。但实际上，它是真正的修行阶梯，对此我们要有系统性的认识。

什么是系统性？就是完全掌握道次第。

有人学佛重视理论研究，有人希求密法窍诀，这些很重要，但是作为修行人，了解并且修持前行的道次第，更重要。

仲敦巴格西是阿底峡尊者最得力的弟子。上师将道次第秘密地传授给他，但他很不解："尊者为何对他人传授密咒，对我只传道次第？"

"因为除你之外，我没有找到可以托付这个法的人。"阿底峡尊者说。然后把这个法门口授给他，加持他成为教主，为他建立广大弘法利生事业的缘起。

普穹瓦尊者问金厄瓦尊者："一种是通达五明、具足五通、获得八大悉地，一种是道次第在心中生起，您会选择哪个？"

"不要说道次第在心中生起，甚至仅仅是产生'道次第

确实如此’的胜解，也应当选这个。过去我们曾无数次通达五明、具足五通、获得八大悉地，然而都没有脱离生死轮回。如果获得了对道次第的定解，必定能从轮回中解脱出来。”金厄瓦尊者答道。

前辈上师们规劝弟子重视前行法门，不仅是让他自己修起来安全稳妥，也是让将来与他结缘的人不入歧途，所以我认为，这是最负责任的教诫。

如今的年轻人肯学佛，有这颗心很可嘉，但如果你忽略了道次第，仅凭热情修法，是修不起来的。修不起来也正常，因为你没有基础。但问题是，有人修不出验相就抱怨，“你们看，还能因为什么呢？不就因为法不殊胜、上师没加持、传承没力量，所以我的修行才一塌糊涂”，这样就太可惜了。

有人问：“汉传藏传佛教中有那么多殊胜法门，为什么要修《大圆满前行》？”

其他的法门也好，我们不否定。但就像世间的课程一样，有的课程编写得完美，有的就不完美；有的适合你，有的就不适合你。作为修行论典，《大圆满前行》有窍诀有次第，并以最简洁的语言把你一生的修行都编写好了，既完美又适合现代人，为什么不学？

“它是藏传佛教法门，汉地修行人有必要修吗？”

是修行人，就可以修。《前行》里除了个别藏地的公案外，

基本都是《大藏经》的内容，新版本中标注了《大藏经》里对应的公案。可以说，这完全是佛陀的真实教授，华智仁波切等传承上师们只是作了归纳而已。

为什么要修五十万加行

有人问："不修五十万加行，可以吗？"

这是比较懒惰的人问的。如果你真的想修行，想遣除贪嗔痴以及一切无明烦恼病患，最好修完。

"为什么是五十万，不是七十万或三十万？"

数字不是随便定的，因为每一个修行都有它的必要。就像医生开出药方，让你一天吃三次，或一个疗程吃五个丸子，只要你遵照医嘱去吃，病情就会得到控制，甚至痊愈。

"修完五十万加行，就能消除所有业力了吗？"

至少可以让你的相续基本清净。比方说，假如我身上有病毒，抵抗力差，医生可能会说："这个药你吃一百天，先消除身上的不良反应；然后再吃那个药，增加身体机能……"同样，磕过十万个大头以后，身体的罪业基本就消除了；念完十万百字明，相续基本就清净了；供完十万曼茶罗，修行的福报也就培好了。

因此，修五十万加行非常有必要。修完后，你就成了一个合格的佛教徒，相续调柔，也有了听密法的资格。否则，

我们的心就像没有开垦过的荒地，普通的善法苗芽都不会生长，更何况甚深密法？

再说，我们学佛前肯定造了许多恶业——杀生、偷盗、邪淫，什么都造了，善业却少得可怜。不仅是这一辈子，上一辈子、再上一辈子乃至过去的许许多多生世当中，情形也大致如此。既然这样，为什么不修？



以前有人以为供养300 块就能代替加行，现在是不是要 1000 块？过几年再涨？开个玩笑。

不同的做法是有的。不同的上师、不同的弟子、不同的窍诀，常规之外另辟蹊径，没什么不可以的。就像藏药、中药和西药，哪一个药对症，就是好药。佛陀说了八万四千法门，哪一个适合你，就是你的法门。

当然，想选择到适合的法门，也要有慧眼才行。“羊群效应”之所以容易起作用，就是因为一般人都缺乏主见：有人说好，蜂拥而上；有人诽谤，也跟着诽谤。即使不是别有用心，人云亦云也不妥当。如果传言是对的，昨天就“世界末

日”了，但我们今天还在。

所以，真正的佛教徒是智者的群体，我们有自己的见解和修行方法，应该按这个来，不要被其他的左右。

修行中有些疑惑是难免的，可以探讨、辩论，这是藏传佛教的特点。辩清楚了，懂了以后一定要实地修持。《前行》的文字不难，难的是理解内容，融会贯通它的每一段、每一句乃至每一个字的意义，调伏烦恼。如果不肯修行，再好的佛法妙药也于你无益。

诚如佛陀在《劝发胜心经》里所说："吾已说妙法，汝闻不修行，患者不用药，吾亦无法救。"

修行与广闻博学

修行与广闻博学不矛盾。

现代学佛的人，不仅要学高僧大德的教言，人文历史、自然科学、心理学等知识也要学。如果你的确待得住，其他的不懂，只是住山修行也可以。但如果你想弘扬佛法，就要多闻多学、与时俱进，让你的讲法不偏离世间人的认识。

这种融合趋势不可避免。我在《泰国游记》里讲述了一些泰国见闻。在那六天时间里，我除了见证他们修行白骨观的传统外，还亲近了许多南传大德。泰国是佛国，大德们热情温和，与藏传汉传的出家在家人，都相处得非常愉快。

近几年里，我跟汉传佛教的大德们也有交往，并且时常学习他们的教言。我认为，这种彼此的学习，一方面可以增进各教派的融洽，一方面也可以让自己开放心胸，以全局的视野来认识佛教。

“这样会不会太杂，影响修行？”

应该不会。杂不杂主要在于自己。一个复杂的人，今天想这个、明天想那个，学和修都毫无头绪。而不复杂的人有主见，懂得有主有辅，比如禅门弟子参禅，这是他的根本修行，不需要改变，但他同时也可以了解佛教其他宗派的教义。

蒋扬钦哲旺波有一项重要贡献，他自己虽以噶举宁玛为主，但他接受了当时藏地所有教派的教法和伏藏法传承，并传递下来。法王如意宝也一样，因为求学时继承了各教派的法脉，所以在弘法利生过程中，毫无狭隘之见。我们学院的坛城，就体现了他的胸怀。

那是个特别大的坛城。当初修建时法王要求，为藏地各教各派都设立佛堂，也为汉传佛教、南传佛教设立佛堂，以此代表各教派互不相违，彼此圆融。因为这种缘起，法王的传承弟子对其他教派从不排斥。

“既然不排斥，是不是可以入其他教派？”

也不是这个意思，修行还是以自宗为主。前两天，在社科院“宗教与慈善”活动上，我听了各领域专家们对慈善的

理解，很受用，不过我想，我做慈善还是会从佛教理念出发的。同样，如今学《前行》的人很多，格鲁、噶举、禅宗、净土，各教派都有，但这不妨碍他们修持自己本传承的法。

所以，各教各派的法都可以听，听这些，你会开阔见闻；世间学者们对佛教好的不好的说法，也可以听，听这些，至少你会知道他们不理解佛教的地方在哪儿。只听好的声音，“佛教好”、“《前行》殊胜”，这对个别人或许有利，但对所有人来讲，也不一定。

精进

在修行过程中，一定要精进。现在人特别懒惰，可能是家庭、单位的琐事太多，让人心有余而力不足，但是不精进的话，很难获得一定的成就。

《大智度论》里有一则公案：有一次，佛陀对阿难说：“今天你为诸比丘说法，我的背痛，稍微休息一会儿。”于是阿难说法，世尊躺下休息。

当讲到七觉支中的精进觉支时，佛陀立即坐起来，问阿难：“你在赞叹精进的意义？”

“对，正在赞叹。”

如是三问三答。

之后佛说：“善哉善哉，一定要善于修习精进，乃至得到

阿耨多罗三藐三菩提之间，都不能离开精进，何况其他的地道功德。”

对此，龙猛菩萨总结道：“佛陀的精进从未减退，病中尚且精进不息，何况不病的时候？”

做任何事都要精进，学佛更要精进。如果世人为了家庭和事业，有些事不得不做，那么人生短暂，我们不修行怎么面对来世？“明明白白一条路，万万千千不肯修”。不肯修的人，即使遇到了善知识，听受了他们的教言，也解脱不了。

解脱依赖于修行。诚如佛在《大宝积经》里所说：“难陀，你不要信我，不要追随我的意愿……不要说‘沙门乔达摩是我大师’，你唯一要做的，就是独自到寂静地思量观察我所证之法……那时候，你自己就是你的洲渚，你的依处；法就是你的洲渚，你的依处。”

我们向来相信佛陀，但佛陀却让我们相信他的法，因为佛陀知道，唯有修行佛法，才能领会他所说的慈悲与智慧，以及不可言说的境界。

偶尔的境界是会退失的，它就像从浓密的乌云间闪出的一线阳光，只一会儿就被遮住了。比如，当你透过上师的教言，对无常或心性有些体认的时候，你可以理解这是一种非同寻常的知识，但如果不能长期修持，它就消失了，你也就回到了从前的状态。

为什么有些修行人要闭关，就是因为他对佛法有了真实领悟后，为了连续和巩固这种境界，要不间断地修行，甚至闭关一生。

我们通常说，佛陀的境界“难以言说”。不过对那些有所认知的人来讲，说不出来，心里也是明白的。

佛教经得起考验

佛教是经得起考验的，它最了不起的地方，就是两千五百多年来，没有一种理论或科学可以推翻它。

科学的进步日新月异，然而在天文、地理、物理、化学等各类知识的探索进程中，无论是对宏观世界还是微观世界的发现，都不能否定佛教的认识，相反，这些理论在佛教中都能找到最深层面的连结点。

和科学相比，宗教文明要久远得多。在中国，儒教道教早已出现，基本是和印度的佛教同一时期，也是在二千五百年前。那时候两家虽然都未称“教”，但理论已经有了。据说孔子还向老子求教过，有的说见过一次，有的说多次，对此历史上有些争论。

抛开这些不说，道与儒的思想，“无为而治”也好，“治国平天下”也好，对中国历史的影响不容置疑。然而，自东汉时期（公元 67 年）佛教进入中国以后，也很快融入这里的文化，进而形成一种对人的心理调整更为适合的智慧传统，为人们的生活和实践所应用。

应用中，它的生命力越来越强，和儒道一起成为中国的传统文化。从夏商周秦南北朝到唐宋元明清，中国历朝历代都有一些代表人物和他们的口号，不过口号过一两代就消失了，没有持久力量。而传统文化不同，它们超越了这些暂时的思想，经得起考验，所以生存至今。尤其是佛教。



对于这样的佛教，年轻人可能更倾向理论研究，不理解什么是加持或感应，但我相信，“如人饮水、冷暖自知”，修行佛法的切身体会，会为你的人生带来明确的信仰方向。

附：

现场问答

（一）**问**：堪布您好。佛家一方面讲轮回、讲有，一方面又讲无我、讲空，我觉得有点矛盾，能否请您解释一下？

答：《金刚经》讲空，“凡所有相、皆是虚妄”；《百业经》说有，“轮回痛苦、因果不虚”，对此我们佛教徒要明白，这是两个不同层面的意义。

空所表述的是本质或胜义，在这一层面，轮回中的一切都是空的：吃饭走路是空的，你是空的，我是空的，问是空的，答是空的，身是空的，心是空的，北京是空的，人间是空的，地狱是空的……

如今这已不仅是佛教理论，在分析物质的过程中，物理学家从分子、电子、夸克抉择到场或能量的时候，也出现了一种不存在实质的了解——类似于空的认识。他们感到惊讶，玻尔说：“谁如果在量子面前不感到震惊，他就不懂得现代物理学；同样，如果谁不为此理论感到困惑，他也不是一个好的物理学家。”

在这样的物理学家面前，这个茶杯存在吗？他们认为，

其实它没有实质的体性。崇尚并理解现代科学的人，当看到佛陀的般若思想时一定很惊讶：为什么两千五百年前，就有人说出了这个道理?

如果一切万法是空的，为什么又有天界、人间和地狱，以及因果轮回?

这是显现层面。在显现层面，六道轮回并不虚妄，直到你证悟真理或实相之前，它在我们面前都会存在。也就是说，轮回的本质虽然是空的，显现上却有。

既是空又是有，难道不矛盾?

《心经》里说“色不异空、空不异色”，一个法的显现和它的空性并不相异。现实中的杯子是一种显现，它存在；但物理观察认为，它的本质是众多微粒，或者无实质状态。

“既然是微粒，怎么能装水呢？”如果你问物理学家，那他也会回答：“‘装水’不是在微粒层面上讲的，是微粒聚合的显现的作用。”

因此，两种层面不能混淆。

佛陀初转法轮时，讲述了业因果和轮回，二转法轮抉择万法空性，三转法轮阐释光明。在本体上，空性和光明是不二的，科学家最多了解了单空，对光明没什么认识。然而实相并不是一个单空，如果是，“什么都没有”不就是真理了？所以，密法的教言强调：一定有光明的法性存在。

和学者们的部分了解相比，佛陀的认识不仅完整，而且有很强的针对性：解脱。一个众生能否解脱，就在于他对“我”和“无我”的认识。

不观察时，我们都认为有“我”，你也有“我”，我也有“我”。但一经观察，身体不是“我”，思想不是“我”，里面没有“我”，外面也没有“我”……其实是“无我”的。

虽然“我”和“无我”是两种完全不同的认识，但实际却并不矛盾。迷的时候，我们认为整个身心上有“我”，佛教称之为世俗状态，是一种假象存在；而悟的时候，你就明白“无我”了——是对同一个身心。

你们看这个杯子，我前面说它“难看”，后面说它“好看”，是同一个杯子，相违吗？这就是中观。

问：*藏传佛教里有一种修法叫男女双修，这个问题我一直比较迷惑，能不能请您给我们解释一下？*

答：双修的问题，香港理工大学佛学会会长甘耀权教授，在“第二届世界青年佛学研讨会”上回答说：双修是藏传佛教很高的修行方法。他的上师是刘锐之大德，刘锐之的上师第二世敦珠法王是在家身份，修的就是双修法，但考虑到弟子的根基不够，法王没有将这个修法传下来。

后来我补充说，这个修法即使在藏地，也绝对不流行，不像有些人想象的那样。在我们学院求学二十多年的人，他

们几乎走遍藏地的所有寺院，但从未发现有人修双修。相反，有些正规道场在持戒方面，比汉地的律宗道场还严格。

双修的修法是有的，不仅藏传佛教，汉传佛教里也有。我在不同场合开示这个道理的时候，引用过《华严经》等经典的教证和公案。

这一修法立基于很高的见解。《坛经》里说“烦恼即菩提”。什么是烦恼？贪、嗔、痴、傲慢、嫉妒是烦恼。既然是烦恼，也就是菩提。

小乘认为，智慧、悲心、信心是好的，清净，是菩提之因；贪、嗔、痴不好，不清净，你看男女执著的心态，怎么会是菩提？无法理解。然而在本质层面，贪心不存在，断贪的智慧也不存在，全是执著而已。

也因为这种见解，有相当境界的密宗瑜伽士，甚至被要求将人肉、大小便等一般人认为不清净的东西当作供品供养三宝，以此断除执著。当然，得有这个境界才行，否则是不允许的。

同样，双运相代表的，不是贪心，佛菩萨如此示现，是为了断除那些具有相应见解的修行人的男女执著。没有这种境界的人，借“双修”名义行贪心之事，会修偏的。藏地过去有过这么一段历史，但自阿底峡尊者来藏以后，作了禁止。此后就鲜有人修了。

任何一种真实修法都是为了悟道——了悟现空不二的真相。空是心的本体空性，也即智慧；现是心性的本具光明，也叫方便或大悲。现空不二是不可思议、不可言说的，而以形象呈现时，就是佛父佛母双运：佛母代表空性智慧，佛父代表显现光明。

在一般人看来，佛父佛母无非世间男女，是平常生活不可缺少的组成部分，就像长短、高低等对立元素一样，因为这个世界就是二元对立的世界。但在对实相有所领悟的人看来，这种双运相直接提醒他的，是现空不二，没有庸俗执著。

（二）**问**：大圆满注重哪个传承?

答：大圆满传承有三种：如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。都很重要。《前行》里在讲“上师瑜伽”时，有专门介绍，我还做了一个图。

问：宁玛派的五加行，要求一定要大礼拜，但萨迦派的修法中，似乎不是特别强调大礼拜，请问在修行上，大礼拜这个修法是不是可以忽略？还是必须的?

答：如果你修的是宁玛派，就不能忽略，一定要修；如果是萨迦派，他们不要求的话，不修也行。

每个医生的方子，可以不同。如果你看这个医生，他的方子要加这味药，那你就照方抓药，不能省。同样，选择宁玛派也好、萨迦派也好，即使你不是这一宗派的，当你选择

它以后，就应该原原本本按着这一宗派的仪轨和窍诀来修。

各宗派有差别是正常的。比如风脉明点，有些修法说精脉在右边，有些说在左边，你修哪一个，按它的要求来修就可以，并不矛盾。加行也一样，不能因为这个宗派没强调，你修别的宗派时，它要求了你也不修；或者这个宗派强调了，你修别的宗派时，它不要求你也加一个，这些都不合理。

修什么法就依着它的传承来，这是要点。

不过磕头的功德很大，我们宁玛巴要求磕头，是因为它能够对治傲慢。没磕过头的人总是有点傲慢，当你在佛菩萨和传承上师面前，放下世间的价值观，五体投地磕过十万个大头以后，人也就谦虚、调柔多了，这时候修行起来也就便利了。



问：大圆满里有心部、法界部和窍诀部，按说是不公开的，需要灌顶，随意看会犯盗法罪，但现在市面上流传了很多这种教材，是不是心部和界部以下，不修五加行、不经上师开许也可以看，窍诀部要由上师决定？

答：我在学院传大圆满时，要求他们一定要先得灌顶、修完五加行才可以听。我译的法本也不公开。

有趣的是，一说“公开”，反而没人听，《前行》是完全公开的，但听的人不多；一说“保密”，像《上师心滴》、《大幻化网》、《六中阴》，本来是为方便学院具有资格的道友印的，外面却卖得很多。

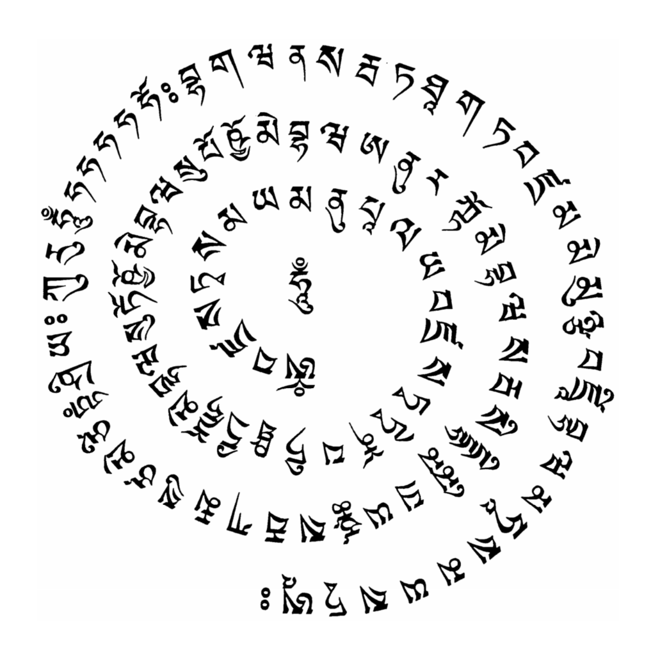
不过你们要知道，没有得过灌顶、修过加行，也没有传承的人，即使你翻了法本，法义也不会入心。因为一方面有空行护法的守护；另一方面，密法的道理很深，必须有一定基础才会懂，不经过一层一层的“手续”，看了也不会了解。

那这种人是不是犯了盗法罪？可能也没有那么严重。看后生了邪见，才是犯盗法罪的界限。

当然，大圆满密法要求严格保密。虽然现在是网络时代，保密很难，但如果你能尽量保持一种保密的态度，得到的加持也就殊胜。

（三）问：念诵百字明时，咒轮该怎么观想？

答：百字明咒轮要观想为立体的。中间是吽字（ཧཱུྃ），其他的咒字围绕在外面。咒轮一般都要求这么观想：中间是一个，其他的环绕着它。



问：咒轮往哪个方向走呢?

答：右旋。

问：在供曼茶罗时，一个是三十七堆，还有一个是七堆，具体怎么修?

答：曼茶罗有两种，一个是所修曼茶罗，摆放在佛堂里作为修行的对境；还有一个是所供曼茶罗，自己实际修持用的。修的时候，先供一遍三十七堆曼茶罗，再供一个三身曼茶罗，之后开始供七堆曼茶罗。七堆曼茶罗供十万遍，要计数。一边念修一边计。

具体修法，可以看《前行》和《前行广释》。

问：念百字明用汉语行不行？您能不能念诵一遍？

答：汉语是音译，藏语、汉语一样。

下面我念一遍：“嗡班匝尔萨多萨玛雅 玛呢巴拉雅 班匝尔萨多迪诺巴 迪叉哲卓美巴瓦 色多喀友美巴瓦 色波喀友美巴瓦 阿呢扇多美巴瓦 萨尔瓦色德玛美抓雅匝 萨尔瓦嘎玛色匝美 则当希央格热吽 哈哈哈哈伙 巴嘎万 萨尔瓦达塔嘎达班匝尔玛美门匝 班则尔巴瓦玛哈 萨玛雅萨多阿。”

（四）**问**：网上有一套3D的金刚萨埵观想视频，看着这个观想可以吗？

答：可以。以前益西彭措堪布制作了一个，里面百字明和金刚萨埵心咒的观想都有。

问：这个修法是从法王如意宝开始，只有几十年传承吗？

答：其实汉文《大藏经》的唐密部分就有。以前我翻阅过，里面讲了许多金刚萨埵修法及百字明的功德。

这个修法历来在汉地没有广弘过，而藏地早就有了，几百上千年来人人在修。所以，它不是从法王如意宝开始的，传承也不只这几十年。

不过，也的确是从十几年前，法王如意宝针对汉地众生

安排了金刚萨埵法会起，汉地各道场才开始大力提倡。可以说，它在汉地的广泛弘扬，与法王如意宝确实有特殊因缘。

问：一念咒就犯困，是业障吗？

答：没事。昨天我也特别困，后来一想：“是不是‘世界末日’的原因？”（众笑）



（五）**问**：故意作的业和不是故意作的业，在果报上有区别吗？

答：有区别。详细的道理，你可以从《业报差别经》、《阿含经》及《俱舍论》等经论中了解。

简单讲，故意作的业，不论是善是恶，它的果报成熟得快，力量也强大。而无意中造的业，比如走路时踩死小虫，发愿吃素的人无意中吃了肉，这些业轻微。

问：在我帮助这个人的过程中，他伤害了别的人，我有过失吗？

答：你一心一意帮助这个人，没有害其他人的心，就没有过失。

以前我帮助过一个贫困学生，当时是出于同情，希望他有前途。但没想到，后来他利用自己的智慧伤害了很多人。我帮他有过失吗？肯定没有，因为我是利益他的心。他做坏事只会害自己，对我不构成损害。

问：那个业由他自己承担？

答：对。我帮他是一颗好心，好心不会有恶报。业依赖于心和行为，我的心和行为清净，没想过让他造恶，他要造恶，就自己承担。

问：也就是说，是从自己发心的那个点来判断。

答：对。随着心的差别建立善恶。

问：有些人长得不帅，但是你就是很想亲近他，请问这是因为他的魅力，还是什么？

答：可能是因缘吧。

佛教认为，初次见面时，如果你对某个人有一种不同的感觉，"好像以前认识他"，"怎么这么亲切"……那很可能有

些因缘在里面。

这种因缘有两种：如果你面对的是一位高僧大德，真正的善知识，你对他有欢喜心、清净心，这种善缘会给你带来解脱和快乐。

但如果是个一般的世间人，你对他的执著，也许源自前世你们在佛菩萨面前的共同发愿，“愿我们生生世世在一起”。也许没有这么幸运，即生一见面就很亲切的人，说不定前世是很敌对的，彼此负有债务，“你欠了我、我欠了你”，是亲是怨，难以确定。

因缘很复杂，有时要牵扯很多生世。

最近我在翻译明珠多杰的传记。他是宁玛白玉派中天法派的创始人，能回忆两百多世。在这两百多世中，他回忆自己有时变成动物，有时变成人，什么样的情形都有。其中，他跟这一世的上师乔美仁波切，有好多生世的关系，比如，有一世乔美仁波切转生为马，他就转生为一匹小马……诸如此类。

现在我只译了一百多世，还有一百多。每一世的故事都很短，不像《百业经》，文字很略，例如“当时他变成什么，我变成什么”，“当时他是怎么死的，我是怎么死的”……一段一段的，很简单。

看了以后，你会感受到业的力量。再看今生自己与他人

的相遇时，不管是和你的上师还是其他人，你会相信，这背后一定有很多生世的因缘在。

（六）问：汉地弟子选择上师很难。戒律严格的，形象比较保守，不好接触；有才华的，涉猎广泛，又特别开放，请问该怎么选择才恰当？

答：保守的也好，开放的也好，先观察很重要。

不观察就依止，只是凭着一时冲动，往往会发生很多不愉快的事情：弟子的信心变了，上师的加持没了，弟子诽谤上师，上师辱骂弟子……这都是依止前没有观察的结果。观察后再依止，人不容易退，如果是具相的上师，不论上师怎么显现，我们都可以随学《华严经》里依止善知识的公案，以信心依止。

戒律清净的上师，可能会有点保守，藏地寺院里有很多。他们来汉地的机缘不多，即使来了，因为语言不通或者性格太严肃，显得不太好接触。不过，如果你能找到这样的上师，时时敲打你、监督你，对自己的修行很有好处。

开放的上师比较随和，如果他有些善巧方便，也精通佛法，那么你在依止过程中，一方面比较轻松，一方面也能够学到佛法，这也是很好的。

总之，上师的行为不重要，重要的是，在你依止他的过程中能不能得到佛法。

遗憾的是，很多人还不了解这点。他们依止上师，完全是依止他的微笑或行为，有点像感情依赖。但感情会变。如果你依止一段时间，始终没学到佛法，感情一变，信心也就没了，那时候很可能依止不下去了。即使不是这样，一旦无常显现，既见不到上师，又没有得到佛法，就悲惨了。

所以，一定要在佛法上结缘，这才是依止的真正意义。

（七）问：禅宗是从佛陀一代代传下来的，有个传承图，《大圆满前行》是不是也是如此呢？

答：都是一样的。

《前行》里有显宗教言，也有密宗教言。显宗教言传自释迦牟尼佛，而密宗教言自普贤王如来开始，此后的十二位大圆满本师中，释迦牟尼佛也是其中之一。

佛陀所传授的密法有两部分：一部分是佛陀在世时传授的，像《时轮金刚》、《文殊真实名经》等；一部分是在佛陀涅槃二十八年后，由胜心天子、国王匝以及莲花生大士和布玛莫扎等传下来的，这些都有授记。

最近我刚刚译完第二世敦珠法王的《藏密佛教史》，里面讲述了释迦牟尼佛、二胜六庄严以及后代藏传密法的所有传承故事。

问：他们有种说法，佛陀初转法轮讲的是小乘佛法，二转法轮讲大乘般若，三转法轮讲了金刚密乘法，可以这么说吗？



答：从间接的角度，可以这么说。

一般的说法是，三转法轮着重讲如来藏光明和清净刹土，有些道理虽然不像密宗讲得那么明显直接，但以隐藏的方式也宣讲了。包括弥勒菩萨的《宝性论》、龙猛菩萨的《赞法界论》等，也是围绕这点阐释的。

因此，即使没有“三转法轮是密宗法轮”的说法，理解上也应该知道，它所讲的和密法是很接近的。尤其是像“一尘中有尘数刹”等这样的道理，一转、二转法轮中是根本找不到的。

问：这三转法轮有没有次第？

答：有次第。第一转法轮针对一般根基的人，讲因果、讲四谛、讲万法的存在，还不能讲真正的空性，不然他们接受不了；第二转法轮才讲空性，说万事万物是没有实质的；第三转法轮宣说了光明，因为实相不是单空，否则会堕入断边，还有光明部分。

这是总的根据众生的根基这么宣说的。如果就一个人修行大乘的次第来说，可以归结在“色即是空、空即是色、色不异空、空不异色”这个次第中，也即中观的四步境界：空性、双运、离戏、等性。

（八）问：六世达赖仓央嘉措写了很多情诗，可说是中国文学史上的璀璨明珠，对他的这些诗，我们应该怎么看？

答：仓央嘉措是著名的诗学家。在他的诗歌里，既反映了普通人对情感和社会的理解，也反映了修行人对佛法和人生的感悟。

可能是他比较特殊的历史身份——一方面是活佛，要面对修行，一方面又是政治人物，要处理政事和世间俗务，让他的诗歌里充满了复杂意象。不过，也许正因为这些，他的诗歌广为流传了。

一般我们认为，他的诗有外、内、密三层意思。表面上讲的是男女之间的情感，很迎合世人口味，但实际上却是一种授记或预言，甚至涉及到甚深修法。比如：

“夜里去会情人，早晨落了雪了，脚印留在雪上了，保密又有何用”，“守门的老黄狗，心比人还灵，别说我夜里出去，今日清晨才回宫”……

这些一般人看就是情诗，但实际有很多意义。

（九）**问**：放生过程中，放鱼的时候，有的鱼死了，有的被人捞去了；放鸟的时候，有些不走，有人就往空中抛，这样会不会惊扰它？这是积福还是造业？

答：我发愿放生、劝人放生，已经二十多年了。我特别欢喜这件善事。

你说的这些情况是有，社会上也有人不提倡放生，认为放生有弊端，但我们不能因此说“放生没有意义”，“放生不是修福”，不能这么说。我认为放生是百分之百的善法，功德非常大。只不过，方式方法上确实要注意，否则就是对生命和钱财不负责任。

放生的人要会观察：能不能存活？地点对不对？这些要事先考虑好。有一次他们放鸟，不是在公园或者山上，就在大路上放，结果车一来，好多被压死了。这是不负责任的。

慈诚罗珠堪布放生的时候，他们有经验的一帮居士会提前两三天开车去找好地方，有时候是三四小时车程以外的地方，这就比较安全了。

问：我们那个放生群都发愿吃素，但“佛法不离世间觉”，

有时也会坐到荤桌上，请问该怎么解决类似冲突和矛盾？

答：平时能吃素最好，实在不行，放生的时候一定要吃素。否则，一边放生一边吃肉，善法就不清净了。

“佛法不离世间觉”，是让我们在修行过程中，懂得随顺世间，并学会从世间觉悟真理。但这并不是说，世间人吃肉，我也吃肉；世间人偷东西，我也偷东西；世间人干坏事，我也干坏事……不是这个意思。

有些事可以随顺，有些事不能随顺。

（十）问：现在市面上有堪布的书，我在读，也推荐给朋友，不知道仅仅读这样的书，可不可以修行究竟？

答：《苦才是人生》、《做才是得到》，是把我平常讲课时说的道理、讲的故事集合起来，用适合世间人的语言写成的书。每一篇都不长，很快就能看完。

看这些内容，改变一些观念是可以的。知道我们以前哪些行为不好，知道将来怎么为人处世，怎么变得善良，甚至可以学着积福累德。书中也提到了死亡问题，这没什么不好，对现代人有警醒作用。

至于能不能让一个人的修行究竟，这得看根基。禅宗的某些根基，听一个简单教言可以开悟，如果是这种根基的人，也不是不能开悟。

问：我一直跟我的师父日常法师学习《菩提道次第广论》，您对这部论典怎么看？

答：1997 年的时候，我得到日常法师讲解《菩提道次第广论》的一些磁带，当时有点空，就天天拿着一个黑色的小录音机听他的课，听了一大半。我很喜欢日常法师的讲课。

后来益西堪布也讲了一遍，讲得非常好。

《广论》后面部分，可能很多人不懂，其实当时宗喀巴大师撰著那一段内容时，也觉得太深，怕没人懂就准备放弃了。但此时文殊菩萨现前，鼓励他写完，他这才把整部论典著作圆满。这部论典非常殊胜。

我常说，格鲁派的《菩提道次第广论》和宁玛派的《大圆满前行》，是当今最圆满的修行百科书。

问：我们的人生有限，可不可以在梦里也修行？



答：要在梦里也修行，有一定的难度。宁玛巴密法里有这种窍诀，只是要求的层次比较高。不过，喜欢这样修的话，也可以常常祈祷发愿。

问：一阐提或精神有残缺的人，能修行吗？

答：“一阐提”是断了善根的人，一般来说，这种人是无法修行的。不过大乘的观点有所不同，《坛经》和《经庄严论》都认为，没有绝对的一阐提，有邪知邪见或者业力深重是暂时的，将来有了因缘，一旦对佛法生起信心，也可以解脱。

因此，对那些不信因果、有邪见的人，或者精神有点障碍的人，我们不应该把他们拒之门外，要用各种方式帮助他们，让他们和佛法结个善缘。马鸣菩萨本来是外道，排斥佛法，有大邪见，无疑是“一阐提”了，但后经佛教上师的度化，他成了杰出的弘扬佛法者。

佛教的精神是度人，不管什么样的人，都要尽量启发他的善根。

问：如果是精神病患者，他自己没办法学佛，但我们可以为他祈祷，帮他积福消业，对吗？

答：对。

闻法规律与共同外前行

『 2012 年 12 月 23 日上午 』



无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇
我今见闻得受持 愿解如来真实义

这是开经偈。

《大圆满前行》的作者，按我们安多语，叫华智仁波切，康巴语是巴珠仁波切，稍有差别。这就像用广东话和东北话念《心经》，音上虽然有些不同，但加持是一样的。所以，发音不是什么问题。

据《华智仁波切略传》中说，他是观音菩萨、夏瓦热尊者和寂天菩萨三者合一的化身。菩萨和一般的文学家不同，

他的作品具有加持力和摄受力，所以，《大圆满前行》不仅让修行人获益，不学佛的人也都把它当作了解藏传佛教的重要资料。

本论主要分两部分：共同外前行和不共内加行。在讲这两部分之前，首先介绍闻法规律。

闻法规律

我们在听闻佛法时，要调整好自己的发心和行为。

1．发心

广大意乐菩提心之发心

一个大乘佛子在做任何善法时，首先要想到利益天下无边的众生，这是最基本的要求。

如果听一堂世间普通讲座，老师讲、学生听，仅此而已，没有人要求你怎么发心。但是听佛教的课程，且不说内容，发心都不能有偏差：讲的人要想到，我今天讲法，是为了利益天下无边的一切众生；听的人也要想到，我今天听法，是为了利益天下无边的一切众生。这就是显宗广大意乐菩提心之发心。

广大方便秘密真言之发心

密宗发心要求观五种清净圆满：传法者圆满，要观作普

贤王如来、无量光佛或莲花生大士；听法者圆满，要观作男女菩萨或勇士勇母；传法地点圆满，是极乐世界、邬金刹土或东方现喜刹土；所传的法圆满，是大乘法；时间圆满，是本来常有相续轮[1]。

总之，我们不能把传法者当成一般的人，把听法者当成一般的人，也不能把传法的处所当成娑婆世界的一块平庸之地，要把这一切都观想成清净的。

2．行为

听法时的行为，分所断之行为和应取之行为。

（1）所断之行为

所断之行为有三种：法器之三过、六垢、五不持。

法器之三过

耳不注如覆器之过：听法时耳根不专注，上师讲法就像在反扣的碗上倒水一样，一堂课下来，可能一句正法都听不清楚。

意不持如漏器之过：如果只是很敷衍地听听，没有记在心里，那就像漏底的容器倒进多少水都会漏光一样，听多少法也不会往心里去。

[1]常有相续轮：是密法中的不共法语，指永恒不变之意。

印度当年有得了不忘陀罗尼的人，一听就记住了。我们没有这个能力，重要的地方可以记到手机或笔记本上，以备将来复习。否则，听的时候好像懂了，但过两天就忘了。

杂烦恼如毒器之过：听法时如果存有贪求名位的心思，或者处在嗔心、嫉妒等烦恼妄念中，那么正法也就成了非法，对自心毫无利益，如同把上好的乳汁倒进了有毒的容器一样。

六垢

傲慢：如果因为世间或出世间某方面有少许功德，就自认为了不起，觉得自己跟上师没什么差别，“他也是人，我也是人”，这样就见不到自己的过失。因此要断除傲慢，恒时谦虚谨慎。

无正信：不具备信心，就阻塞了迈进正法的大门，所以要具备不退转的信心。

不求法：希求正法是一切功德的基础，不希求正法，也就不可能成就正法。

外散：在听法过程中，一会儿想中午吃什么，一会儿想下午做什么，家里的事、单位的事……人虽然坐在听法行列，但心已经离开了教室，这样得不到法。一定要具足正知、正念、不放逸而听法。

内收：听法时心仅仅受持个别词义，就会得此失彼，不能了知全部，过于内收时，甚至会昏昏欲睡。

疲厌：一两个小时的课是正常的，不要生厌烦心。有位老上师下午讲课，从三点讲到七点多，四五个小时下来，底下的人累是累，但都不敢动，规规矩矩地耐心听完。所以，佛法难值难遇，听的时候要有一种欢喜心，不要老是看表。

五不持

持文不持义：有人只受持优美动听的词句，不分析甚深的意义，这样不能使内心获得利益。

持义不持文：有人只注重意义，轻视文字，这使得词句和意义脱离，也理解不到意义。

未领会而持：不领会了义、不了义、秘密、密意这些道理而受持，会误解词句和意义，最终违背正法。

上下错谬而持：如果上下错乱而持，则违反了佛法规律，以致于处处觉得矛盾。

颠倒而持：内容明明是这么讲的，你却颠倒地那么去理解，于是滋生种种邪分别念，毁坏心相续。

（2）应取之行为

应取之行为也有三种：依止四想、具足六度、依止其他威仪。

依止四想

依据《华严经》的教义，我们应该把自己作病人想，把佛法作妙药想，把上师善知识作明医想，把精进修法作医病想。

这四想的道理不难，但非常重要，修行中能够依止它，也就基本有了一种很好的态度。

不过遗憾的是，现在有些人很颠倒，他把自己作医生想，把上师作病人想。上师给他讲法，他却反过来教训上师，“你的行为应该怎样”、“你说话应该怎样”、“你应该怎样观想”……这不是求学的态度。

具足六度

闻法过程中可以具足六度。

布施度：闻法前摆设法座、供花等，以及听课的本身，是布施度。

持戒度：遵守课堂纪律，认真听讲，是持戒度。

安忍度：听课过程中忍耐各种困难、痛苦或疲劳，比如腰痛也一直忍着，这是安忍度。

精进度：闻法时满怀信心和欢喜，态度积极认真，这是精进度。

静虑度：心不散乱，专心谛听上师所讲法义，是静虑度。

智慧度：能够了解、辨析上师所讲的意义，是智慧度。

依止其他威仪

传法时，传法者的位置要高，听法者的位置要低；听者要具足温顺的威仪；要以欢喜、开心、恭敬的表情看着上师；要像品饮甘露一样听闻法义……

以上讲了闻法规律。一个懂得发心、行为如法的闻法者，一看就知道受过佛教的教育。



共同外前行

共同外前行主要有五部分：暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、依止上师。

所谓共同不共同，有几种意思：

外前行与显宗共同，所以叫共同，内加行是密宗的不共修法，所以叫不共；外前行与萨迦、格鲁等藏地各教派的修法一致，所以叫共同，内加行如上师瑜伽等的观修方法与各教派不同，所以叫不共；外前行与声闻乘的道理相同，所以是共同，内加行皈依、发心等是大乘的不共修法，所以是不共。大概这么了解即可。

1．暇满难得

暇满难得分四部分讲：

（1）思维本性闲暇

有人说：“人身有什么难得？城市里那么多人。”

这种人身的确并不难得。佛说人身难得，是指具有暇满修行正法的人身，这样的人身难得。

所谓暇满，“暇”是闲暇，“满”是圆满，远离八种无暇，具足十种圆满，就是暇满人身。

八无暇是指地狱、饿鬼、旁生、长寿天、边地、持邪见者、佛不出世和喑哑。无暇就是没有闲暇修法，转生到这些无暇之地，确实是没有时间修行的。但现在的人不是没有时间，是不爱修行，“你为什么不修加行？”“我太忙了，没空”——“没空”只是借口而已。

八无暇处才是真的“没空”。常常思维他们的状态，我们

会庆幸自己没有转生到那里，进而善用这个人身，自由地修行佛法。

八无暇不是藏传佛教的独有说法，《佛说八无暇有暇经》里就有，也叫八难[2]。远离了八难的人身，不要空耗。

（2）思维特法圆满

特法圆满有十种，五种是依于自身圆满的，叫五种自圆满；五种是依于他身或其他因缘圆满的，叫五种他圆满。

五种自圆满

所依圆满：修行的所依是人身，没有得到人身，就无法真正修行妙法，所以，生而为人是先决条件。

环境圆满：佛法兴盛的中土是修行的最好环境，没有转生到这种地方，就很难值遇佛法。

根德圆满：五根中任何一根不具足，很可能成为自己修行的障碍，所以，必须具足五根。

意乐圆满：业际颠倒的人，就是意乐不圆满，他们的所作所为都违背正法。所以要调正意乐，不入于颠倒的业际中。

信心圆满：对佛法没有信心的人，就没办法脱离轮回和

---

[2]《佛说八无暇有暇经》云："汝已获人身，复得闻正法，爱护自身者，当除烦恼慢，若有闻正法，不能如说行，轮回八难中，备受诸辛苦，已舍无暇处，常求闻正法。"

恶趣的痛苦，更无法解脱。

在座的应该都具足这五种自圆满了，否则你不会来听这堂课的。非佛教徒不爱听佛学课。

那天在社科院的论坛上，我说：“从佛教高一点的角度看，所有众生都是佛教徒。”

“为什么，”有一个专家马上说，“我们可不是佛教徒。”

我说：“每个众生都有佛性，既然有佛性，怎么不是佛教徒呢？”当然，我是从广义上讲的。

五种他圆满

如来出世：佛陀不出世的劫叫暗劫，佛陀出世的劫叫明劫，如今佛已出世。

佛已说法：有些佛出世，一劫中不说法，那时候世间没有正法，但现在佛陀已为我们转了三转法轮。

佛法住世：佛陀虽已转法轮，但如果佛法隐没，就与暗劫无别了，幸好现在还有佛法住世。

自入圣教：虽然世间还有圣教，但如果自己没有步入佛门，依然得不到教法和证法。所以要皈依。皈依和不皈依有很大差别。

师已摄受：即使皈依了，但如果上师没有摄受，就不会

懂得总结佛法要领而修行，所以也没有什么收益。

以上的八闲暇和十圆满如果全部具足，就称为具有十八暇满的人身。

此外，全知无垢光尊者在《如意宝藏论》中还讲述了暂生缘八无暇[3]和断缘心八无暇[4]，不被这十六种违缘所转也是相当重要的。所以，能够得到一个真正可以修行的人身，的确是非常难得的。

（3）思维难得之喻

“盲龟值木轭”是说明人身难得最好的比喻。

从前，有一位童子听法师讲到这个道理以后，决心做个试验。他把木轭扔到家门口的一个水池里，自己也跳了进去，几次三番想把头钻入木轭孔，但木轭漂来漂去的，始终不能如愿。

“一个小水池里尚且如此，”他想，“那在无边无际的大海上，一只盲龟，又是一百年才上来一次，怎么可能值遇这木轭孔呢？”想到这里，他相信人身确实难得，并专心修持这一法门，终获解脱。

《涅槃经》等经典还讲了其他比喻，比如“光壁撒豆颗

---

[3]《如意宝藏论》云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”

[4]《如意宝藏论》云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”

粒难留”以及“针尖堆豆颗粒不存”等。

（4）思维数目差别

得到人身的众生数目，是微乎其微的。

经典中说：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白昼之星；旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”还有说：“地狱众生犹如大地的微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅如指甲微尘。”总之，善趣的身份少之又少。

以上介绍了人身难得。

不少人以为“人身难得”简单，没什么可修的，其实这是一个很深的修法。

在我们藏传佛教中，有人就专门修这个法，像金厄瓦格西，他一辈子修人身难得，并念了九亿不动佛心咒。上师仲敦巴劝他休息，他说：“身体健康固然重要，但我一想到此暇满难得时，就觉得无有空闲休息。”

现在很多佛教徒都是早起晚睡，每天工作之余，功课也没有落下，这就是懂得了人身难得。当一般人还在把财富、事业当作人生的意义，或者认为“只要生存、活着就可以”的时候，他们却已知道人生的真正意义在于：把握好这个难得的人身，努力修行。



2．寿命无常

寿命无常分七个部分：

（1）思维外器世界而修无常

整个宇宙天体，我们的地球、山川陆地，没有一样是恒常的。如果“大爆炸”是这一切的起源，那么因为有了那一刻的产生，将来注定会有毁灭的一天。如果这些看似恒常不变的东西都会消失，那我们所居住的房屋以及生活的场所，更没有坚实性可言了。

这就是外器世界的无常。假如这种无常如“世界末日”一般突然到来，没有人能躲得过去。有人跑来跑去想找个栖

身之所，但地球都没了，能躲到哪里？要仔细思维器世界无常的道理。

（2）思维内情众生而修无常

内情众生，就是指上至天界有顶、下至地狱底层的所有众生，这一切有生命的有情，没有一个能逃脱死亡。

我们人也好，我们附近的旁生也好，有没有一个降生了却不必死亡的？见所未见、闻所未闻，对这个注定会来的死亡，我们甚至从未怀疑过。

但即便如此，我们还是不了解它，所以要多观修有情的无常。

（3）思维殊胜正士而修无常

在这个贤劫中，从毗婆尸佛到释迦牟尼佛，从二胜六庄严到八十大成就者，从藏地君臣二十五大持明等诸多成就者，到内地净土、华严、禅宗等一代代的祖师们，都已经离开了世间。菩萨如此，阿罗汉如此，我们的上师高僧大德们也是如此。

我依止过的上师现在只剩一两位了，其他的都已示现圆寂。现在住世的上师们，不久的将来也会离开，他们有不共的修证，有超越的境界，但仍要显示无常。这些道理要常常观想。

（4）思维世间尊主而修无常

历代的国王们就是世间尊主，他们都已离开世间了。就中国来说，从尧舜禹至唐宋元明清的所有帝王将相，现在只有历史记载而已。今天我们能看到的各个国家的领导换了多少？而他们也是无常的。包括我们身边各层次、各部门的领导们，都是一样。

（5）思维各种喻义而修无常

我们生活中的一切，都可以用来修习无常。比如春夏秋冬的交替，比如一个家庭的兴盛、没落和复兴，比如每一个人的曲折人生，比如邻居的转换，比如宠物猫狗的变化……这些都是教授无常的老师。

总之，生际必死、积际必尽、聚际必散、堆际必倒、高际必堕，乃至亲怨、苦乐、好坏等都是无常的。

（6）思维死缘无定而修无常

每一个人一出生就必定走向死亡，但死的方式、死的因缘和死的时间却决定不下来。我们随时都会死，坐车可能翻车而死，睡一觉可能醒不过来，昨天我听说一个孩子突然昏迷，三天三夜还没醒过来……所以说死缘无定。再怎么样，百年之内也会死。

（7）思维猛厉希求而修无常

我们随时随地要唯一观修死亡，观想行、住、坐、卧一切所为都是最后一次。吃饭时要观想“这是最后一次吃饭”；走路时要观想“这是最后一次走路”；说话时要观想“这是最后一次说话”；睡觉时要观想“这是最后一次睡觉”……要习惯这样一种观修。

有人以为这不吉祥，“乌鸦嘴，什么最后一次，我活的时间还长着呢。”

其实没什么不吉祥的。观修死亡是非常重要的修行。苹果创始人乔布斯平时就修无常，所以得了癌症时，很容易面对。如果换作他人，要丢下那么多财富，可能人没死，精神已经崩溃了。

塔波仁波切有一个弟子，是大成就者，有人向他求法，但他一直不传。经再三请求后他才说：“你也会死、我也会死，这就是最深的法。”那个人有些不解：“你也会死、我也会死，这算什么深法？”但他慢慢思维进去以后，知道上师的确给他传了最殊胜的窍诀。

印光大师的禅堂里有一个大大的“死”字。去年我让一位书画家也给我写了个“死”字，学着大师的样子，挂在房间里。结果好多客人都说：“哎哟，不吉祥，摘了吧！”我只好摘下来了。本来是想学印光大师的，但没有学成。

不过对死亡这件事，就算不是修行人，提前想清楚也是有意义的。

四川省藏文学校的老师就给学生们讲无常。有个从那里毕业的女孩，生孩子遇到生命危险，已经没救了。但她对家人说："生命是无常的，老师讲过，所以我有准备。迟早的事……我很感激我的老师。"

"她非常优秀，"她的老师边哭边说，"可惜了。"

教育里有这些是对的。如果只教怎么赚钱，生命里明明有死亡，而且是最重要的一部分，却没有人提，就有所缺失。缺了这种教育，当学生们面对真实人生的时候，会感到迷茫和无助。

有人生了重病不敢去检查，怕是癌细胞，怕从此失去一切，没有胆量面对。这就是不了解无常的原因。如果有人讲过，自己也修习过，就不会那么害怕了。

"迟早的事"，像那个女生说的。当我们对死亡的认识和观修，让我们对那一刻已经有所准备的时候，它何时到来都无所谓了，"不过是换个单位而已，以前我在人间工作，今后换个地方"，仅此而已。

对无常生起定解的界限是怎样的？

应当像喀喇共穹格西那样。

格西在后藏的觉摩喀喇山修行时，岩洞口有一堆荆棘丛，常常挂到他的衣服。开始他想砍除，但转念一想：唉，我也许会死在此山洞中，也不知道是否再有出去的机会，不如好

好修行吧。当他出洞时又想：不知道是否还能返回这个山洞。于是一直都没有砍除荆棘丛。

就这样，他连续在这个洞里修行多年，最后已经获得成就，可依然没有砍除荆棘丛。

可能有人认为，修无常会影响积极的心态。其实正好相反，你修了无常，工作会更加努力；你修了无常，修行会更加精进。要知道，历代的高僧大德们，也都是在无常的鞭策下获得成就的。

在藏传佛教的修行教言中，描述无常的窍诀非常多，也非常殊胜。像我以前译的《开启修心门扉》、《山法宝鬘论》，里面都是大篇幅宣讲无常。很多修行人在修行过程中，也都尽可能地掌握各教派的无常教言，以此作为自己精进修行的助缘。

而如今我们修习无常，现实生活的实例已经够多了。感情上的、家庭上的、事业上的，不用我多讲，对此稍有了解的人，你去观察生活，处处都是无常。

心情是无常的。今天心情好，很开心，笑容也灿烂，但明天可能就会愁眉苦脸，别人不知道为什么，自己也弄不清楚。身体也是无常的。有时候特别好，健康有力，有时候突然就垮了，不知道问题在哪儿。

法王在一首道歌里说："如果你会观察，整个世界的一切都是讲授无常的最好教科书。"



3．轮回过患

轮回过患分两部分：

（1）总的思维轮回痛苦

人死后不是一了百了，必然会投生，有投生就离不开生死轮回。轮回是痛苦的。我们暂时的财富、美貌和快乐，都是以前的善业导致的，善业尽了，我们就会变得一贫如洗、可怜兮兮，甚至堕入恶趣感受难忍之苦。

（2）分别思维六道各自痛苦

六道是地狱、饿鬼、旁生、人间、非天、天人。

地狱之苦

地狱有十八大地狱：八热地狱、近边地狱、八寒地狱、孤独地狱。

八热地狱：复活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱、无间地狱。

从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间，就像高楼大厦一样层层叠叠。这些地狱的地面与周围全部犹如打造的烧铁一般，从一落脚就没有丝毫的舒适感，在熊熊烈火之中只会觉得火烧火燎，热到极点。

这不是一般的高温可比。然而遗憾的是，很多人不信，"因为我没有看到"，但你看不到的东西多了，不能说看不到就不是真的。如果有人坚持"我不信"，那我举个比喻。比如有个愚人不相信有监狱，而一旦犯法进了监狱，就不得不信了。那时候就晚了。

近边地狱：在无间地狱四方，各有煻煨坑、尸粪泥、利刃原及剑叶林四个地狱。东南西北四方各有四个，一共十六个。同时在东南等各个角上各有一座铁柱山。

八寒地狱：八寒地狱处在雪山、冰川的环抱中，到处是

狂风四起、暴雪纷飞。这里的众生，都是赤身露体遭受寒冻之苦。

八寒地狱有具疱地狱、疱裂地狱、紧牙地狱、阿啾啾地狱、矐矐婆地狱、裂如青莲花地狱、裂如红莲花地狱、裂如大莲花地狱。

孤独地狱：孤独地狱的处所没有固定性，痛苦也是变化不定。有的夹在山岩间，有的困在磐石内，还有的转生为人们日常使用的扫帚、地板、门、柱子等无情法形象，但也以识蕴感受痛苦。

饿鬼之苦

饿鬼有隐住饿鬼和空游饿鬼。

隐住饿鬼：隐住饿鬼分外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼三种。

外障饿鬼在数百年中，连水的名称也没有听过，整日饥渴交迫，为寻找饮食四处游荡，结果却一无所获。

内障饿鬼嘴巴小得像针眼一样，本想开怀畅饮大海里的水，怎奈水却无法流进它们那细如马尾毛的咽喉，而且在喝水过程中，海水已被口中的毒气一扫而光。

在每一个特障饿鬼的庞大躯体上，都居住着成群的小饿鬼，这些小鬼不停地啖食着大鬼。除此之外还有许许多多不

定的疾苦。

空游饿鬼：空游饿鬼包括妖精、王鬼、死魔、厉鬼、鬼女、独角鬼等等。这些饿鬼始终处于提心吊胆、担惊受怕以及恍恍惚惚的错觉状态，经常居心不良，精勤于害他的恶业。他们死后多数立即堕入地狱。

旁生之苦

旁生分海居旁生和散居旁生。

海居旁生，就是居住在大海里的动物。在散居旁生中，有的为人类所饲养，像牛、马、猪这些，它们要感受役使和屠宰的痛苦；没人饲养的野兽或鸟类，则要感受互相啖食或被捕杀的恐惧和痛苦，有些连吃口草都是胆战心惊，毫无自在。

旁生是我们看得到的，要对它们生慈悲心。不过我们从小到大肯定都杀了不少生命，也吃过各种动物的肉，对此要好好忏悔。否则，我们今天是人，但做人的时候造了这么多恶业，死后有没有把握不转生地狱、饿鬼、旁生？恐怕谁都没有把握。

以上是三恶趣的痛苦。

人类之苦

人类之苦分三大根本苦和八支分苦。

三大根本苦：苦苦、变苦、行苦。

苦苦就是苦加苦，前面的痛苦还没有结束，后面的痛苦又来了。比如，身体不好的时候，感情又受到伤害，里里外外出现各种压力。

变苦，上午还开心，下午就伤心了，快乐总是瞬息万变。

行苦，表面上我们正过得快乐，但享受的过程很可能成为造罪业的因，引来后世的痛苦，这叫行苦。

八支分苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦。

这每一个苦我们都感受过无数次了。如果地狱的苦我们想不起来，但活到今天，这样那样的苦肯定受了不少。细的解释你们看看《前行》，应该会有感触。

非天之苦

非天就是阿修罗。非天的嫉妒心重，忍受不了天人的受用圆满，总是出兵与之争斗。

天人之苦

天人有死堕之苦。天人活着的时候应有尽有、快乐幸福，但死前七天会出现种种衰相，了知后世将转生何处。这里的七天相当于人间的七百年。在这么长的时间里，想想从前的

快乐，再看看将来的悲惨境地，这种痛苦可想而知。

总之，在六道轮回中，不管你转生到哪一道都没有快乐，真正的快乐是解脱。

朗日塘巴尊者了解这一切，一辈子没有笑过。一次，侍者对上师说：“其他人都管上师叫黑脸朗日塘巴。”尊者说：“想到三界轮回的痛苦，怎么会有笑容？”

据说，有一天，一只老鼠悄悄地来偷尊者曼荼盘上的一颗松耳石，可怎么搬也搬不动，于是“吱吱”地唤来另一只老鼠，它们一推一拉，将“成果”搬走了。看到这幕情景，尊者情不自禁地露出了笑容。

除此之外，任何时候也没有现过笑脸。

4．因果不虚

因果不虚分三部分：所断之不善业、应行之善业、一切业的自性。

每一个众生都是以各自所积累的善恶业为因，转生到轮回的善趣恶趣当中的。实际上，轮回是由业力所生、由业果所成，上升善趣或下堕恶趣并没有其余作者，也不是由偶尔的因缘所生。为此，我们务必随时随地观察善不善的因果规律，悉心毕力止恶行善。

（1）所断之不善业

所断之不善业分四部分：身恶业、语恶业、意恶业及十不善业之果。

身恶业：杀生、邪淫、不与取。

语恶业：妄语、离间语、恶语、绮语。

意恶业：贪心、害心、邪见。

十不善业之果：异熟果、等流果、增上果、士用果。

（2）应行之善业

我们了知十不善业的过患之后，要厉行断除，同时行持不杀、不盗等十种善业。



（3）一切业的自性

一切有情各自感受不可思议、千差万别的痛苦和快乐，都是来源于各自往昔所积累的恶业与善业。

不仅是一般有情，佛陀显现上也要感受果报；龙猛菩萨的圆寂，是因为以前割草时杀虫的业所致；目犍连被外道殴打致死，是以前对母亲不恭敬的行为所引起。可见，业网极其广大，没有谁能逃脱。

现在很多人不重视因果，这一点特别可怕。相信因果不虚的界限，应当像米拉日巴尊者那样。

弟子们问米拉日巴尊者：“您最初是金刚持还是一位佛菩萨的化身？”

尊者说：“你们认为我是金刚持，说明你们对我有信心，但对正法来说，恐怕再没有比这更严重的邪见了。

“为什么这么说？我最初依靠咒力降冰雹，造了滔天大罪，当时想肯定只有堕地狱而别无出路了，于是集中精力、专心致志、兢兢业业地修持正法，依靠密宗甚深的方便要诀，在相续中生起了殊胜的功德。

“如果你们能发自内心对因果深深诚信，像我那样刻苦精进，凡是有毅力的凡夫人都能做到，这样一来，你们相续中也会生起同样的功德，到那时，你们也可以称为是金刚持或佛菩萨的化身了。”

米拉日巴是藏传佛教历史上最伟大、最了不起的上师，他的成就，就是从诚信因果而来的。

所以，我们要诚信因果，要以最大的悔心忏悔以前的罪业，认认真真地取舍善恶。虽然我们不能像出家人那样守护净戒，丝毫不染，但至少要断除十不善业，尽量守护好居士戒，以此圆满自己的人生。

5. 依止上师

这一科判之前还有一章“解脱利益”，但内容不多，只是简单介绍了解脱和解脱的分类。

（1）依师之必要

一切佛经、续部、论典中从来没有提过不依止上师而成佛的历史。在现实生活中，通过自我造就以及有胆有识而生起五道十地功德的人，一个也没有。所以，佛法一定要由善知识开示，否则就很难通达其甚深意义。

如果连开车、做饭都要向老师学的话，修解脱道、求遍知佛果，就更需要善知识的引导了。

（2）依师之次第

依师之次第分三：

观察上师

依止前先观察上师是非常重要的，至少五六年。国外有上师讲解说，一上来你不要急着去求法，先请他喝个茶、吃个饭，以朋友的方式了解他，观察他的言行举止，之后再决定是否依止。

但大多数的人不是这样。就像现在所谓“闪婚”，他们依止善知识也是“闪依”。遇到一个仁波切就求灌顶，这种方式太危险了。依止上师比找生意伙伴严格得多，所以在结上法缘之前，一定要详详细细地观察。

依止上师

观察好了以后，接下来就是依止上师。依止时要如理如法，不能整天挑毛病、说过失，要尽量具足一个弟子所应该具备的各种条件，以三欢喜依止上师。

修学上师之意行

明确了怎样依止后，要通过依教奉行来受持上师的意趣。

《前行》里讲了三个故事，常啼菩萨依止法胜菩萨、那若巴尊者依止帝洛巴上师、米拉日巴尊者依止玛尔巴罗扎上师，这三个故事非常经典、也非常精彩，为我们后学者在依止上师方面，提供了真实而确切的教导。

不过有一点我要提醒：我们最好依止行为如法的上师，因为他的行为你能够理解，不容易生邪见。否则，大成就者另当别论，如果不是大成就者，行为上却各式各样的，可能

开头你会喜欢，但最后一旦信心变成了邪见或仇恨，彼此都很可怜。

如果是真正的成就者，他怎么做，都有必要性在里面。有位上师开示说，“作为仁波切培训课程的一部分，他们应该去谈恋爱，然后这个女孩应拒绝他，因为那时他才会知道什么是苦。”他说自己二十岁时有过这么一次经历，“她给予了我非常珍贵的教导，我必须视她为使我觉醒的上师之一。”

在成就者那里，这些确实是修行的助缘，不是什么束缚，而且他们做起来，也很贴近世人的心理。

现在很多人不喜欢太保守的上师，像阿罗汉一样，只是坐着，什么都不说。他们不希望有距离。奥巴马逛市场吃这个、吃那个，民众一看，“啊，他跟我们一模一样，选他”。上师也一样，走下法座、贴近大家的时候，“啊，上师太慈悲了”，于是就有信心。

当然，这样的上师也要有修证。不然过段时间，自己真的变成那个样子，弟子们的清净心也很难维持，说不定再也看不惯上师了。

总之，我们依止上师是为了求法，不论上师显现为在家身份还是出家身份，我们都不要杂有太多的世间念头，应该以三欢喜依止上师，以期得到上师的慈悲、智慧以及不可思议的境界。

米拉日巴尊者提到玛尔巴罗扎名号时热泪盈眶，法王如

意宝提到托嘎如意宝时也是泣不成声，为什么会这样？因为上师的智慧已经融入了他们的心。

所以，什么时候，上师的智慧和加持融入了自己的心，你就会知道，这是以世间任何东西都无法回报的，你的心里将充满感激。那时候，上师的任何行为，也都会成为增上你的信心和智慧之因。

这是依止上师部分。首先是观察上师，然后是依止上师，最后是修学上师的意行，这个过程要求我们用一生来完成。今天依止这个，明天依止那个，像新闻记者一样到处采访，这样“依止”下去，什么都得不到。

一定要如理如法、一心一意依止上师。

附：

现场问答



（一）**问**：我先生做的是管理工作，压力很重，当他专注佛法的时候，工作就使不上劲了；专注工作的时候，佛法又疏离了，即使勉强观修一下，也会不由自主想工作上的事情，为此他特别烦恼，请上师开示工作和修行如何协调?

答：你先生的问题，是一个很实际的问题，也是很多人的问题：不修行吧，人身难得，一定要修；要修行吧，工作又太忙，顾不上。所以我经常建议大家：在修行中生活，在生活中修行。

其实这件事不难。对我们藏族人而言，从小的时候开始，修行就被很好地结合进生活，成为习惯，一旦习惯了，也就容易了。

认为二者水火不容，修行时就不能过平常生活，也不能工作，工作时又不能修行，那你可能永远没时间修行了。作为在家人，你们都有家庭和社会责任，完全放下来不太现实，想抽出一个单独时间修行，一个月，一个礼拜，行不行？很难。

所以，我们要习惯在工作的同时，完成一定的修行。比如，你可以每天看三四页《前行》，你可以在走路或坐车时，念够一定数量的咒语，习惯以后，就不至于中断修行。

有些人喜欢极端，修的时候完全舍弃工作，等家庭和生活的压力累积得承受不住，就不得不去工作；一工作起来，又把修行全部放下了。

我不赞成这种做法。除非你像学佛前一样做个一般的在家人，或者干脆出家，两者都做不到的话，那最好兼顾——在修行中生活，在生活中修行。其实，释迦牟尼佛住世期间，大多数的佛弟子也都是在家人，他们就是这样的。那时候都如此，何况现在？

把工作做好，把家庭理好，与此同时，你也可以每天空出一两个小时学修佛法。

每天一两个小时，肯定空得出来。我认识一些企业家，他们特别忙，这儿出差、那儿开会，但只要一空下来就学佛法、做功课，天天如此。这样两件事都做好了。特别是修行，不会退失。

我也是这么过来的。平时要翻译、要传法、要管理、要搞建筑、要办学校，同时还要跑出来跟你们交流，但我的功课从来没落下。出来的车上或飞机上，我会念一部分功课，中间一有空就翻译，哪怕两三个偈颂，也坚持翻译。就这么坚持下来了。

要想坚持，最忌讳的就是冲动，一会儿热情高涨，什么都不管，一心修行，一会儿又心灰意冷，什么都不修，这样既做不好工作，也修不好法。你应该有一颗恒常心，安排好，永远也不放弃。

你不必放弃工作，因为你要生活；你不能放弃修行，因为你要解脱。只要你不放弃，就总能找到一种平衡的方法，让生活和修行同时进行。

问：我们现在学佛了，不喝酒、不吃肉，也不去卡拉OK，但一聚会就被边缘化了，因为别人觉得你另类。请问，这个时候应该怎么对待?

答：这个问题也很现实。学佛的人不喝酒、不吃肉，圈子变小了，对待起来有两种方式：

一种是随他去。如果因为你的行为，减少了一些不好的朋友，生活反而简单、正常了，这是好事。现在人“无酒不成席”，你不喝酒就不够意思，你不娱乐就成了怪物，“你是不是受了什么刺激？”,“你最近受了什么奇怪教育？”……我们学佛有什么问题？只不过人们的认识已经是这样了。

还有一种是，你可以用“健康”这个理由跟朋友解释，比如，“医生说了，我再喝酒就没命了”，“要是我继续吃肉，血压肯定降不下来……”这样渐渐地，周围的人也会理解。

其实吃素很时尚。有些藏地老乡说：“你不吃肉不行，营养不够。”我说：“你们知道吗，奥巴马也吃素，他身体很好。”不过他是为了环保，他的妻子和女儿也在各个学校里推广他的理念。

眼下在一些圈子里，喝酒、吃肉、KTV仍然是重要部分，但慢慢也在变。你们可以试着转变别人的观念，即使做不到，也要善巧自处。

问：晚上我们要去共修，一下班就得走，但领导看你不加班，就会找你谈话。这时候该怎么办？怎么才能既不得罪领导，又能继续共修？

答：这个也得善巧。看来佛教强调善巧，是很有道理的。

在这种情况下，你要反反复复地观察、思维和祈祷，要

借用文殊菩萨的智慧、观音菩萨的大悲，再加上你自己的善巧，一定会有办法的。

问：为了修法，跟领导撒个谎怎么样？算妄语吗？

答：这叫方便妄语。你准备说什么样的方便妄语？（众笑）

（二）问：有个师父跟我讲，说开车时念咒语不计功德，必须坐下来静心念才计。我已经发愿念某个咒语十万遍，但他这么一说，我就气馁了，请问您对此的观点是什么？

答：我的观点是，开车也好、走路也好，都可以念。也许对一般人而言，这么念不如静下来专注，但对一个修行纯熟的人来讲，就不同了。

我们藏地有许多大德，他们在行住坐卧中都能念咒，已经习惯了。以前有位格西，他每天一边看《因明》、《俱舍》，一边念咒，法义完全领会，咒语也念得有质有量。我的上师法王如意宝在睡梦中也能念咒。我就亲眼见过几次，就在旁边看着，他人已经睡着了，但手还一直在拨着念珠。

我们没有这个境界，但开车或做事的时候念咒，肯定有功德。那位师父说一定要坐下来念，可能是从严格角度讲的，坐着念心比较静，功德大一点。

问：您能不能拿您典型的一天，说说您的起居情况，比如几点起床？都做些什么？这样我们也好随学。



答：就说今天吧。早上我五点半起床，念了半小时咒语，禅坐了一会儿。然后念了一小时经，这是我的功课。念完后，磕了一百个头。接下来，我喝了点五台山的文殊茶，一边喝茶一边看书——社科院教授们给的书。之后写微博，吃早餐，然后就到这里来了。

问：那您一般几点睡觉？

答：以前有资料说，晚上要睡足八小时，但今年有更科学的统计说，每天睡八小时的人死得快，四五个小时足够了。所以，睡眠时间太长对健康不利。

一般我十二点钟以后睡。昨天要晚一点，我们那边有个病人，说要我念经，让我等着。但我等到一点钟，还没有来电话，就睡着了。

问：那您什么时候写作或翻译？

答：一般是在下午。

（三）**问**：《普贤行愿品》里有句话，就是“恒顺众生”，但这对我们来讲很难。一是自己有分别心，再一个就是，众生的确是有善有恶、有正有邪。面对善的时候好做，我可以从善如流、与人为善，但面对恶人恶事的时候，该怎么办？还要随顺吗？

答：恒顺众生，就是在一切时候随顺众生。这是《华严经》等大乘经典教诫菩萨利益众生的殊胜方便。

法王如意宝的《胜利道歌》里说：“言行恒时随顺友。”针对这句，曾有人问：“如果对谁都随顺，那么对贪心大的人，是否也要随顺他生贪心？对嗔心大的人，是否也要随顺他生嗔心？”

法王说：“当菩萨随顺这种人的时候，一定要有度化他们的智慧和能力。比如，文殊菩萨在度化国王的明妃时，首先就是随顺她们，然后才让她们皈依，并引导她们获得解脱。”

不仅是文殊菩萨，许许多多菩萨也都有自己的善巧方便，他们在各种场合里随顺世人，度化有情。

所以，在接触所谓恶劣众生时，如果你有能力、有方便，不妨先顺着他，以赢得信任。比如，当你想帮助一个有邪见

的朋友时，可以先听听他的观点，甚至适时地表示认同，但到了一定的时候，就可以恰当地提出你自己的看法，慢慢度化他。

不过，你没有这个能力，就不要随顺了。一“随顺”，说不定被别人吸引，度不了别人，还跟着人家跑，这不成了“同流合污”？

问：我做媒体工作。听堪布开示“依止善知识”部分时，我有疑惑。现在有些人虽然披着上师的外衣，但我们已经在很近的距离，看到了他的私心以及不如法现象，请问这时候该怎么做？是视而不见，还是揭露出来提醒一下身边的人？

答：这个问题要分开看。有些不如法的现象，如果危害面比较广，让大家知道也好，有个提防。但要注意的是，不能因此给整个佛教带来负面影响。

现在有很多藏传佛教的上师在汉地度化众生，劝大家皈依、发心，让大家行善，而很多人也皈依了，懂得了法理、得到了摄受，这非常好。

与此同时，也有来谋私利的。那些比较单纯的人，因为没受过佛教教育，加之心急，一见到上师也不观察，直接冲上去依止、供养。等看出问题了又生邪见，甚至闹到打官司。这种现象是有，就像工业革命后，市场上出现了各种商品，真的假的都有。

看到这些问题，要不要说出去？这要观察我们有没有制止的能力，制止的话，效果好不好。

如果你有能力，确信效果会好，那就制止。但如果你观察到，这对他个人不利，你度不了他；对佛教更加不利，装着不知道也好。

为什么？因为一旦你报道了，现在人你们也知道，一个人的问题，他们不会怪罪这一个人，他们会说“藏传佛教怎么怎么”、“汉传佛教怎么怎么”……本来这个人代表不了任何教派，但“丑闻”一出来，就会损害整个佛教的形象，也会伤及很多人的善根。

而且，媒体对佛教的负面报道已经够多了。其他宗教不好的地方，他们不敢报，怕人家抗议，但不怕佛教，“今天这个和尚干什么”、“明天那个寺院怎么了”……而我们佛教徒也太“慈悲”了，随你怎么说，不在乎。这样一来，反而让佛教受到歧视。

所以我认为，现在我们更需要的，一方面是法律，法律对佛教的保护；一方面是多些正面报道，以赢得社会对佛教的普遍认同。

问：我一位朋友的母亲刚刚过世，她这段时间的心情很悲痛。我在两年前也经历过这样的事，这次很想帮她走过这段无常，所以介绍她看宗萨钦哲仁波切的书，也推荐了您的《苦才是人生》。她看完后，特别特别想要见您。我说我们

正在上您的课，她今天就想来听，但碍于学院的规定，来不成，非常难过。我也为此很不开心，就向您诉诉苦，也没有别的。

答：国学班在管理上有些规定，非常有必要。但她处在这样的困境里，想要见我的话，可以单独安排个时间，晚上或明天早上都可以。

亲人死了，这是最悲痛的时刻，很需要帮助。没有感受过的人不知道，“为什么哭得这么厉害，为什么这么难受……”但正在感受的人，是很难摆脱痛苦的。

以前在学院时有人请我念经，我很少去。但后来我父亲死了，我去请一些上师、活佛念经，有些答应了，有些没答应。我知道他们忙，但还是沮丧：“我家人死了，请您念个经，为什么不答应？”

我感受过，就知道她的痛苦。用自己的感受来为别人着想，也是一种修法。

（四）**问**：我是这里的新学员。一般禅是静着修的，能不能动着修？比如我打球，打一下念一句“嗡玛呢巴美吽舍”，再打一下，再念一句，能这么修就方便了。

答：这个主要看修行的熟练程度。初学者一般先安住修比较好，念咒也好、观想也好，在身心都寂静的状态中容易修。

等境界提高了，稍微有点散乱也没关系。像密乘里的有些修法，有一定境界时，还要求你奔跑、唱歌，做各种行为，这时也能专注，就可以成就很高的境界。

每个人的根基不同，如果你有这个能力，一边打球一边念“嗡玛呢巴美吽”，当然好。如果打着打着就忘了，不如多抽些时间静修。

问：您说念咒一定要计数，但我经常不知道自己念了多少遍，这样念行吗？

答：念咒还是要计数。光是口头上念，心里不一定很踏实，念了十遍，可能你觉着念了很多了。如果你一个一个计数，念多少是多少，对修行是一种动力和压力。

（五）**问**：我在一个比较大的公司里工作，同事很多。我参加您的加行班学习，有人对此感到好奇，有时也找我聊佛法。他们都是自己看书，也常说些自己的见解，但我一听就知道他在谤法。我不好直接反驳，怕他们烦恼，请问该如何善巧引导他们？

答：要引导别人，我们自己要学好教理，培养好佛教徒的综合素质。

昨天有个佛友说，以前慈诚罗珠堪布来讲课，讲到显宗密宗时，有人问旁边的人：“什么叫显宗密宗？”那人答：“显宗就是显宗，密宗就是密宗。”

可能很多人确实不知道这个差别，所以很难作答。佛教徒要系统学习佛法，最好有善知识引导，这跟你没学过或者自己看书的差别很大。

自己看书，可以了解点知识，但很难通达教理。不通达教理，就像你说的，一说话可能就谤法了。所以，你最好建议他们，在有师承的情况下学习佛法。

没有师承，不说一般人，就是永嘉大师也不被认可。当时他对玄策禅师说：“我读《维摩诘经》时，悟到了佛陀的心宗，但没有人为我证明。”

玄策说：“无师自悟，这是天然外道。”

“那您为我证明吧。”

“我的话没有分量，曹溪有位六祖大师，你可以找他印证。要去的话，我们一起去。”玄策说。

就这样，他参礼六祖，得到了印证。

因此，碰到有人自己学佛，我们应该启发他的善根，让他接受一些正规的佛教教育。开导时要善巧，不必加些什么“罪”给他，免得人家生烦恼，但是在道理上，你一定要有破斥他观点的能力。

这个不必客气。他觉得自己对，那你就用佛教理论跟他辩，让他知道什么是对的，什么是不对的，理论上不要留余

地。否则他会觉得专业佛教徒都答不上，自己的观点如何如何，还到处宣扬。这对他不好。



我们自己要学好。自己学好了，方式上善巧一点，那些断章取义的说法很容易破的。

问：修顶礼时要念《开显解脱道》，我每天分两次来修，是不是每次都要念一遍这个仪轨？

答：有时间，最好每修一次都念一遍。没时间就根据自己的情况决定。

问：烦恼怎么转为道用？

答：《六祖坛经》说："烦恼即菩提。"这句话的意思若能通达并做到，就是把烦恼转为道用了。

比如，当你生起贪心或嗔心，就用智慧观察这个烦恼的来龙去脉：它从哪里产生？住在哪里？去了哪里？这样观察下来你会发现，其实烦恼是不存在的。

不仅烦恼，生烦恼的人和烦恼的对境，也都不存在。如果我对这个人生嗔恨心，我的本体存在吗？这个人的本体存在吗？嗔心的本体存在吗？……反复寻找以后，结果了无一法：找不到我，找不到敌人，也找不到嗔心，里外都找不到。所以说了不可得。

一切唯有空性，显现也不过是智慧的妙用而已。

当你学着观察，真正了解到这点时，也就是把烦恼转为道用了。因为你已经了解了它的体，体是空的，既然是空的，也就没什么可烦恼了。

当然一定要修，只是道理上懂、口头上会说，是不管用的。试想，怨敌来了，你边跑边喊“没有怨敌、没有怨敌”，有用吗？烦恼来了，你边生烦恼边喊“没有烦恼、没有烦恼”，有用吗？不还是天天被它折磨？

一定要认识烦恼本性。认识了，也就无害了。

（六）**问**：我是国学班里唯一没作皈依的人。我公司很多人在学佛，天天“我的上师是谁，你的上师是谁”，但我一直没皈依。不过您的课讲得好，我喜欢听，特别是您说要拿五六年观察上师，这挺对我的想法。而且您不是那种把自

已摆得很高的感觉——不好意思啊。我想问的是，是不是每个学佛的人都要皈依?

答：大家一起交流时，有什么想法就说出来，这一点我很欣赏。你在皈依上这么谨慎，比那些不知道观察，听到一个名字就去皈依的人，要明智得多。

暂时不皈依也好。有人皈依后，以为皈依的是人，把上师当私有财产，“这是我的上师，不是你的”。听说某位上师有两拨弟子，这边一拨，那边一拨，上师一下飞机都去抢。结果一拨抢到人，一拨抢到了衣服，闹得很不愉快。（众笑）

基督教没这种事。他们共同信仰上帝，他们的上师们不说“这是我的弟子”，弟子们也不说“这是我的上师”，这样就团结。其实我们也一样，大家皈依的是三宝，所以我每次都说：“不是皈依我，我给你们授皈依是代表三宝，让你们皈依佛法僧三宝。”

我这么说有我的考虑，一方面，一旦我做了什么坏事，不会染污别人；另一方面，也是让大家不要有“你的、我的”这种概念。我们都是佛教徒，是佛的弟子，就是非佛教徒也有佛性，所以大家要和合。

佛教是包容的。皈依也一样，人的意乐、根基不同，我们走的路，不是所有人都要这么走，谁都可以自由选择。今天我们一起学习，是研究佛学，信仰什么都可以，不妨碍我们共同开拓一种事业。所以，皈依看因缘。因缘成熟了，瓜

熟蒂落，也就皈依了。

不过人身难得，以后因缘成熟了要把握好。要知道，皈不皈依在功德上有很大差别，约束力也不一样。

问：我平时喜欢看书，有些看一遍就能记住，但不知道为什么，一看《金刚经》就想睡觉，这是怎么回事？

答：是不是这部经的加持让你的心安宁？以后我睡不着也试试。

（七）**问**：在依止上师的问题上，您说要观察五六年，我觉得这肯定是非常如法的，也是最踏实的，但是，如果每个人都花这么长时间去观察，会不会影响佛教发展？有没有特殊情况呢？

答：观察五六年，应该不会影响佛教的发展。就像九年义务教育，这不仅不妨碍国家发展，还会促进社会进步。所以，长期观察是有必要的。按宗喀巴大师《事师五十颂释》的观点，要观察十二年。

特殊情况是有的。一些公认的大德，你可以不经观察就依止。以前我就听德巴堪布说：“按理来讲，长时间观察上师是对的，但像法王如意宝那样对弘法利生具有极大功德，举世公认的大成就者，你们没有能力观察，也不必观察，直接依止就可以。”

听了这句话，我马上去色达依止了上师如意宝。

问：大圆满教法里有三个概念：本体空性、自性光明、大悲周遍。而现在的“人间佛教”常说“无缘大慈、同体大悲”，禅宗也只强调空性，那这是不是说，大圆满才是将这三者整合在一起的教法？

答：我们宁玛巴里讲的“本体空性、自性光明、大悲周遍”，是从觉性的不同侧面上讲的，这三者本来就融汇一体。

所以，这不是指所有宗派观点的最终圆融，而是当一个人证悟心性时，自然会呈现这三个融合一味的特点：本体空性，这是法身；自性光明，这是报身；大悲周遍，则是指在不同众生面前示现种种化身。



（八）**问**：我经常组织助念活动，但有个别师兄有顾虑，担心念助念仪轨时会把亡人招来，给自己以及家庭带来不良影响，请问这种顾虑有没有必要？

答：一般的亡人是不会的，像病死的、老死的，这些都

不会。但是按照藏地民间的说法，有些横死的可能稍微有一点。但这个通过念咒，也都能遣除。

你们助念者的发心大，功德也大。虽然民间有各种说法，但也不必有什么顾虑，因为佛菩萨的名号及咒语完全有守护自己、防止危害的能力。而且，发心清净助念的时候，对亡者的利益不可思议。

（九）**问**：弟子以前在一年当中，都是五点起床，然后学习、上早殿。后来我发愿受四十九天八关斋戒，希望再早起一点，多些时间学法，谁知道已经三十天了，还是不到五点起不来。我现在好像起不来了……

答：你不是已经起来了吗？（众笑）

修行佛法，也要根据自己的身体条件，这个要长时间调节，偶尔性的过于精进，不一定适合。

如果你想多些时间修法，一个是要减少睡眠，睡太多了只是习气而已，这个可以慢慢减下来。还有一个就是要减少散乱，很多人说没时间修行，其实时间都用到散乱上了，并不是没时间。

（十）**问**：我是“慈慧”的志愿者。在我实习过程中，真正接近那些老人的时候，才体会到他们的孤独无助。但同时我也看到，有些人做志愿活动时，觉得这些只是世间法，和自己追求的出世间法不一致，而且有人也不愿意接受制度

的管理，比如要做些统计什么的。但我个人认为，亲自做慈善，是能够实践菩提心的。我想请上师开示，该如何通过做慈善完善自己的心灵?

答：我做慈善的时间不长。刚开始的时候，是一个女孩的信触动了我。

那时她在读中学，因为家里没钱，读不下去，于是给我写了一封信，托人转交给我。当时我正在汉地，回去也没见到那封信。为了读书，她又写了第二封信。这封我收到了。

信里说："我很想用自己的智慧来过自己的生活，但我家里实在太穷了，没办法供我读下去。听说您是一位堪布，能不能帮帮我……"信末，她留了一个隔壁的座机电话号码给我。

此前我没有资助过贫困学生，但读了信以后，我辗转找到她，并开始给她资助。现在她已经毕业了，在我们甘孜州白玉县做医生，对我非常感激。

这件事改变了我很多观念。以前我认为，只要自己修行、自己行善就可以，是她让我做起了慈善。那天我对她说："你的那封信，让我后来资助了一些人，也改变了一些人的命运。"

那这些是不是世间法？是。你去看望老人，去关怀他们，这些也是。但一个求出世间法的人，有没有必要做这些？有必要。

虽然你修的是空性大悲，但要落实它的话，无非是落实在这些地方。

然而，当你去落实的时候，可能会发现自己的悲心远远不够；或者偶有所得的时候，你又会深深地激励自己去修行。所以，世出世间并不矛盾。当然，我们也不是天天做这些，不修佛法。

做慈善要不要管理？

我认为，合理合法的管理是需要的。就像你们国学班，像我们的慈慧、菩提学会，虽然大家都是佛教徒，都是想行善的人，但不管理也不行。包括我们出家人，甚至是仁波切、上师，也都需要有管理。以前上师如意宝在世时，对学院的许多堪布、活佛，也有相应管理。所以，合理管理很重要。

没有管理，即使行善，也不会做得尽如人意。“六一”儿童节大家都去给孩子送花，“老人节”又都去照顾老人，但完了以后呢？没人管了。所以，所谓细水长流，行善也要用管理保证大家那颗助人的心持之以恒。

我常说“慈善是心”，当我们有了行善之心，一有机会就做慈善，也就顺理成章了。在座的都有行善的能力，而我们身边也有需要帮助的人，可是，如果你没有一颗利他心，即使擦肩而过，也看不到那些可怜人，看不到他们的痛苦。

若是佛教徒都这样，还有谁会关心他们？

我们常常认为自己是大乘菩萨，但是不是菩萨，不是口头上说，而是要见诸行动。基督教没有太广的教理，但实际行动中却在为宗教、为众生奉献，这比我们为自己修行更有说服力，更能体现一种慈善的力量。

刚才那个道友说，他在印度金刚座发愿做善事，这非常好。不管是病人、老人，能帮多少算多少。我只有帮助五个人的能力，那我把这五个人的事情做好，五年十年，把事情做圆满；我能帮十个人，那就帮十个人……什么都不做的话，天天为自己，人生也就过了。

其实我们拥有的财富和地位，一方面是自己前世的福报，一方面也跟众多人的帮助有关，得到以后，只是独自受用不回馈社会，因果上是说不过去的。



不共内加行与往生法

『2012 年 12 月 23 日下午』

不共内加行

从我自身的体会来讲，不管你们以前学什么宗派，完整修一遍五加行，可以让一名佛教徒在心态和行为上出现巨大转变。过去的大德们一生要修好多次，如今大家忙，但修一次是有必要的。至少要修一次。

我们通常说的五加行，就是指不共内加行：皈依、发殊胜菩提心、念修金刚萨埵、积累资粮（供曼荼罗）、上师瑜伽。

1．皈依

划分佛教徒与非佛教徒的界限，不是依赖于见修行果，而是看你是否已经皈依。什么时候你皈依了，就是佛教徒，没有皈依就不是，即使见解上你已了解一分空性意义，也不是。就像没有入党就不算党员一样。

皈依分五部分：皈依之基础、皈依之分类、皈依之方法、皈依之学处、皈依之功德。

（1）皈依之基础

皈依可以开启一切正法之门，而要开启皈依之门，必须依赖于信心，对佛、法、僧三宝的信心。每次讲皈依时都会提到信心，有些人生来有信心，有些人则要依靠后天的教育，在某个道场、某位上师的启发下，开始有了信仰。总之，信心是皈依的前提。

信心分清净信、欲乐信、胜解信三种。

清净信：当进入设有佛像、佛塔的道场，见到某位上师或某一个法本时，就像儿童进入花园一样，心里非常欢喜，不明所以自然生起的信心，就叫清净信。

欲乐信：当听到轮回的痛苦时，就想摆脱；当听到解脱的安乐时，就想获得；当听到某位上师的功德或佛法的威力时，就想皈依和修习，这样的信心叫欲乐信。

胜解信：胜解信是不退转的信心。当你经由智慧观察，了知佛陀是量士夫，他的学说是所有学说中的第一，从而相信三宝是一切时分无欺的皈依处。无论是苦是乐、是病是痛、是生是死，任何情境中，你愿意唯一依赖并皈投三宝，这就是胜解信，是最稳固的信心。

皈依一定要以三种信心里的一种作为前提，最好是胜解信，永不退转。其他的还有可能退转。

（2）皈依之分类

小士道皈依：因为畏惧恶趣的痛苦，希求平安、健康等

人天安乐而皈依，是小士道皈依。如今大多数到寺院皈依的人，是这样一种皈依，没有求解脱之心。

中士道皈依：因为认识到无论善恶趣都不离痛苦，想从轮回中获得解脱而皈依，是中士道皈依。

大士道皈依：为了利益无边无际一切众生，拔苦予乐，将其安置于遍知佛陀果位而皈依，是大士道皈依。

我们的皈依最好有大乘发心，这是最殊胜的皈依。

（3）皈依之方法

修持皈依时，要把莲花生大士、宗喀巴大师或者某位上师观想为和三世诸佛无二无别，然后在他面前皈依。

我们皈依的是三宝，皈依佛陀、皈依佛陀所宣讲的佛法、皈依佛陀的追随者——大乘如文殊、弥勒、观音，小乘如舍利子、目犍连等圣者或四个出家人以上的僧众，这叫三皈依。上师其实代表三宝，加上上师，就是四皈依。

在这样的皈依境面前，你要想：从现在起，我无论是上升还是下堕、是苦是乐、是好是坏、是病是痛，除了上师三宝您以外，我没有其他的依靠、救护、怙主、友军、希求处与皈依处。我从今天进入佛教的团体开始，就成了一名佛教徒，我有继承如来家业的责任，我要利益无边的众生。

从内心里真实皈依，而且发下大的誓愿，这是我们大乘

皈依的要点。

如果对三宝没有坚定的皈依心，办多少皈依证也没有什么作用。办皈依证是可以，但用不了那么多。如果你是从心里真实皈依三宝，也就皈依了所有上师，因为真正的上师跟三宝是无二无别的。

不了解这点的人，学起佛法来很忐忑，“我皈依这个上师，那个上师会不会不高兴；我念文殊心咒，观音菩萨会不会生气；我念观音心咒，释迦牟尼佛会不会不高兴……”，其实这是我们的分别念。

在法界当中，上师和诸佛菩萨一味一体，你修上师瑜伽，也就修了所有本尊。皈依也是一样。

如果是世间人，尤其是敏感的人，他笑你没跟着笑，就不高兴了；今天这个不高兴，明天那个不高兴。但真正的上师不会。我们说“视师如佛”，如佛一样的上师怎么会有这么强烈的嫉妒心？诸佛菩萨要关照多少众生，天天起那么多分别念，不是痛苦死了？好累。

总之，皈依是一种形式，有象征意义，你在哪一位上师或佛菩萨面前皈依都可以，但最主要的，你要从内心里皈依，这才会让你真正成为佛教徒。

为了坚定信心和誓愿，你在多少上师或佛菩萨面前发愿都可以，日日不断发愿更好，但从皈依的角度，最根本的地方你们要抓住：全心全意皈投、依赖上师三宝；利益众生。

我们要在这种心念里念皈依偈。

修这一加行时，可以一边念皈依偈一边磕头，一共修十万；也可以单独修皈依，到上师瑜伽的七支供里再磕头。这两种方法都可以，上师们也都认可。

不过我的建议是：修皈依时就专门修皈依，把磕头作为上师瑜伽七支供里的一支来修。这也是有传统的。

（4）皈依之学处

皈依后，要学习皈依的学处，也就是皈依戒。皈依戒分三个部分：三种所断、三种所修、三种同分。

三种所断

皈依佛后，不能皈依世间天神等各种外道天尊，因为他们自己还在轮回中，不能作为我们的皈依处；皈依法后，不能恼害任何众生；皈依僧后，不能与外道或者对佛教有邪知、邪见的人交往。

守护第三条最重要的是见解。现实生活中，我们和外道徒、和不信佛教的人在一起是难免的，但行为上在一起不要紧，见解上绝对不能一致。

他们的见解是“没有前世后世”、“没有佛菩萨”，这个一致了，我们也就不是佛教徒了，不合理。

行为上可以在一起，在一个办公室里上班，在一个宿舍里起居，这个没什么。有些大学生睡上下铺，上面是外道，下面是佛教徒，这时候佛教徒就担心了，“怎么办，上面睡着个外道？”

也不用这么排斥。主要是你的见解不能变成外道那样，行为上遇到或接触，是正常的。

国内外很多大德提倡各宗教之间要和谐，这是很有道理的。佛教徒不能排斥别人，“你是外道，我不跟你一起吃饭，不跟你说话，不跟你坐一辆车”，这样就把我们和世界隔开了，不对的。

所以，有些戒的界限要弄明白。

三种所修

皈依佛后，对佛菩萨以及传法上师的像，乃至零碎片段以上都要恭敬供养，以头顶戴，放在清净的地方，观想这是真实佛宝，生起信心并观清净心。

皈依法后，对写有法义的文字，乃至一字一句的佛经也要生起恭敬心，顶戴供养，生起真实法宝想。

有人说对报纸等各类文字都不能踩踏，说法很多。但一般来讲，对那些印有讲说解脱道的法本和文字，我们一定要恭敬，不能放在低处和不清净的地方，要放到高处，放到清净的地方。

皈依僧后，要恭敬出家人，要对僧衣上的红黄补丁以上都要生起真实僧宝想，恭敬顶戴。



有的人心眼不太清净，一听到出家人有什么毛病，“啊，这个不行、那个不行”，一点点不好的地方就开始指指点点，好的地方谁都看不到、谁都不说，这是不太合理的。

懂得“皈依僧”的人，即使见到出家人外相有些不如法的地方，也会观清净心，“毕竟这是出家人，是僧众，很可能是菩萨的化现”。宽泛一点看，我们对每一个众生都应观清净心，这也体现皈依僧的理念。

三种同分

三种同分，也就是三种特殊戒律。上师的身是僧众，语

是妙法，意是佛陀，所以上师就代表三宝。依止上师后，要把上师的所作所为都看作是正确的、善妙的，要精进依止。

（5）皈依之功德

皈依三宝是一切正法的基础，任何人仅仅皈依就能播下解脱种子、远离不善业、增上善业，它是一切戒律的根本、一切功德的源泉。

《日藏经》里说，凡是皈依了佛陀的人，千万个邪魔也不能危害他，即使他犯了戒律或者心思散乱，也一定会趋入涅槃。所以，如果皈依的功德有一种形象可以被我们看到，那么整个大地都无法承载，整个虚空无法容纳，有不可思议的功德。

这种功德，不信佛的人或许信不过，但我们不必怀疑。而且，有信心而皈依的人功德更大，即使是刚皈依，也有可能超过那些学佛久但没有信心的人。

佛陀在世时，有一位老比丘听法时坐不住，也不专注，另有一个刚刚出家的八岁沙弥，因为对佛陀有难遇之心，对佛法有难得之心，听闻时专注、欢喜。

于是佛陀对大众说：你们看，这个老比丘虽然出家久，但习气始终改不了，而新出家的沙弥如此恭敬，日后必有成就……果然，小沙弥很快获得成就，而老比丘却依然如故。

所以，老修行人不一定是好修行人。

皈依后永远不能舍弃三宝，如果你纵使遇到生命危险也不舍弃三宝，就是最真实的皈依了。

《六度集经》里讲了这么一则公案：过去有一国王为了提倡佛法，规定凡是皈依的人都免税。于是人们都皈依了，装作佛教徒。国王为分辨真假，故意说：“皈依而不舍弃三宝的人杀头，舍弃者不杀。”

这时所有人都舍弃了，除了一个人。他说：“杀了我，我也不舍弃三宝。”

“你是真正的佛教徒，”国王很感动，“因为你皈依三宝不顾惜生命。其他人都是假的，税要照交。”

国王的观察很善巧。我们也要反省：如果换作是我，遇到类似生命危险，会不会舍弃三宝？

佛教徒里“鱼龙混杂”是正常的。但作为一个真正的佛教徒，我们不是因为别人皈依我也皈依，我们皈依是为了求解脱，是发自内心的。这才是真皈依。

2．发殊胜菩提心

阿底峡尊者说：“大乘和小乘之间的差别，用有无菩提心区分。”

发殊胜菩提心分三部分：修四无量心、发殊胜菩提心、愿行菩提心学处。

（1）修四无量心

修菩提心之前，一定要修四无量心：舍无量心、慈无量心、悲无量心、喜无量心。这些修法，《前行备忘录》里讲得非常广，你们可以参考着学习。

此处先讲舍无量心，是从实修角度出发的，以避免行人堕于慈心或悲心一方。

修舍无量心：舍无量心，就是断除对怨敌的嗔恨、对亲友的贪爱，对一切众生无有亲疏、无有爱憎的平等心。这种平等心，不是单单不起贪心嗔心、平平淡淡的愚舍，而是要把所有众生——不管是亲人、敌人还是中等人，平等看作和今世的父母一样。

修慈无量心：修到有了平等心以后，接着要像父母养育小孩一样，将一切众生作为慈心的对境，不顾他们的颠倒行为，一味地希望所有有情获得快乐，并将自己身口意的一切所作，都用在他们今生来世的安乐上，这就是慈无量心。

修悲无量心：愿一切众生离开痛苦，为其拔苦的心，叫悲无量心。慈是让众生得乐，悲是愿众生离苦。

没有大悲心的修行是成就不了的。无著菩萨在鸡足山修了十二年，最后是因为对一条狗生起大悲心，才现见了弥勒菩萨。此前弥勒菩萨一刹那也没有离开过他，但是只有到了这个时候，他才见得到。

如今很多人修行没什么感应，主要就是因为缺少一些悲心。家人或亲朋好友病了，马上送医院，但对其他正在受苦的人或旁生却没什么怜悯，就算亲眼见到了，依旧谈笑风生。悲心比较弱。

修喜无量心：对凡是拥有安乐的众生，修喜不自禁的欢悦之心，愿他们不要离开安乐，这就是喜无量心。

四无量心是菩提心的前行，前辈大德们在这个修法上一般要下很大的功夫。我们也要反反复复地修。

（2）发殊胜菩提心

发殊胜菩提心分二：发心之分类、正式发心。

发心之分类

发菩提心时，从心力的角度来分，有如国王式的发心、如船夫式的发心、如牧童式的发心三种。

如果依地道的界限来分，则有四种，资粮道、加行道称为胜解行发心；一地至七地叫清净意乐发心；三清净地（八地至十地）叫异熟发心；佛地为断障发心。

如果从发心本体的侧面来分，有世俗菩提心与胜义菩提心两种。其中，世俗菩提心又分愿菩提心与行菩提心。最初心里怀着一种愿望，要令天下无边一切众生获得无上圆满正等觉果位，这叫愿菩提心；发愿后，实地修持六度万行，叫

行菩提心。比如有人想去拉萨，想去的心就是愿心；想好后，一步步走向拉萨，是行心。

正式发心

平时念诵、受菩萨戒或专门修持这一加行时，我们要在佛像或上师三宝皈依境前，默默观想并发愿：

自无始以来，一切众生无一例外都做过我的父母，这些老母有情因为愚昧无知一直流转在轮回中，我独自一人获得解脱有什么用呢？从今天开始，我为了一切众生一定要发殊胜菩提心，要令他们全部获得解脱。

这样一边观想一边念发心偈，你就成了大乘佛子。

（3）愿行菩提心学处

成了大乘佛子，就要遵循愿行菩提心的学处。愿行菩提心学处分二：愿菩提心学处、行菩提心学处。

愿菩提心学处

愿菩提心学处有三个：自他平等、自他相换、自轻他重。

修自他平等菩提心：修自他平等时，首先要了解，三界中所有的众生都和我一样，我不愿感受痛苦，他们也不愿感受痛苦；我希望获得安乐，他们也希望获得安乐，所有众生都是平等的。



了解这个道理后，就要一视同仁地看待一切众生，像对待自己一样，为一切众生的离苦得乐而努力。

修自他相换菩提心：修自他相换时，可以伴随呼吸来修。吸气时，观想把正在受苦众生的痛苦吸入体内，由自己代受；呼气时，观想把自己的快乐、善根等全部都施给他，由此他已经离苦得乐。

所谓：“胜利利益奉献他，失败亏损自取受。”

修自轻他重菩提心：把自己看得轻，把他人看得重，而且要把快乐全部奉献，自己甘受痛苦，这确实是一种很高的菩萨修行。《前行》里有许多公案，比如，阿底峡尊者的上师在一条狗被人击打时，就代受了它的痛苦，狗却安然无恙。

江西卫视的《传奇故事》也讲述了一个幼儿教师的故事：这位幼儿教师是一个单身母亲，带着女儿与外公外婆一起过着清贫的生活。女儿 5 岁那年得了白血病，她想把自己的骨髓给女儿，结果不匹配。但捐献中心发现，它与另外一个也

患有白血病的七岁男孩相配。

当他们动员她为男孩捐献时，遭到她家人回绝，理由很简单：万一她出了意外，5 岁女儿怎么办？但当男孩的母亲带着孩子来求她时，她立刻答应了。

骨髓移植很顺利。为了感谢这位救命恩人，男孩的父母送来 5 万元。但她说什么也不肯要，并说孩子术后的治疗期还长，钱要花在他的治疗上。男孩父母感激不尽，到新闻单位反映了她的事迹。

新闻一报道，小城里的好心人就开始为这位善良母亲捐款了。有一个打工的农民青年也捐了三百块。不过几天之后，他又找上门来，不仅想把那三百块要回去，同时还要跟她借两千块，民工说他的父亲突然查出得了胃癌，在医院躺着，还差两千块钱的手术费。

家人都说这是骗子。但她觉得不像。通过暗访，她发现那人说的情况属实，于是赶紧又加上两千块给小伙子，让他为父亲及时做了手术。

别人的事情都圆满了，男孩得到了骨髓，小伙子也给父亲治了病，但与女儿相匹配的骨髓却一直没有找到。钱也用完了，年轻母亲只好把女儿接回家，抱在怀里天天以泪洗面。

然而奇迹发生了，小女孩一天天好转起来，最后居然完全康复了。

这让医学专家们惊讶不已，“根本不可能的，这种白血病即使做了骨髓移植，生存率也只有50%。”

他们认为是奇迹。但我相信，这是自轻他重修法的力量，也许她不信佛，但她的善心善举就是佛法。

佛法就是利益众生的。发了菩提心的人，如果不关注社会，不理会身边的可怜人，那我们在其他宗教人士所行持的善法面前，会非常惭愧的。

其实利益众生的功德最大。《大威德之光》里讲到，热罗扎瓦闭关修行时，本尊就告诉他说：“你在寂静处千百万劫中精进闭关修本尊，不如去世间一刹那利益众生的功德大。”

利益众生不是非要帮助很多人，哪怕你只帮了几个人，也可以写进“自传”里。每个人都有“自传”。

行菩提心学处

行菩提心学处：布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧。

布施：财布施、法布施、无畏布施。

财布施，是将自己所拥有的小到茶叶、大到骏马大象乃至自己的身体等施给众生；

法布施，是指为他众灌顶、传法、念传承等劝导他人行善的行为；

无畏布施，是指救护有情生命等的行为。

持戒：严禁恶行戒、摄集善法戒、饶益有情戒。

严禁恶行戒，是指身语意三门要断除所有对他众不利的十不善业，就像对待毒物一样；

摄集善法戒，是指随时随地竭尽全力奉行一切善事，包括微乎其微的善根在内；

饶益有情戒，要求从根本上断除自私自利心，依靠四摄直接成办利益众生的事业。

安忍：忍辱他人邪行、忍耐求法苦行、不畏甚深法义。

忍辱他人邪行之安忍，就是当有人对自己拳打脚踢、强抢硬夺、恶语中伤，或者暗中说些难听刺耳的话时，不但不满怀嗔怒，反而生起慈悲心饶益他们；

忍耐求法苦行之安忍，就是为了成就正法，不顾一切艰难困苦、严寒酷暑来修行；

不畏甚深法义之安忍，就是当听闻到甚深的空性实相等法义时，毫不颠倒地受持其密意。

精进：擐甲精进、加行精进、不满精进。

擐甲精进，是指要发愿行持善法，以古大德的事迹策励自己发下誓愿；

加行精进，有了行善修法的心念后，不是明日复明日地拖延，而是刻不容缓地实地修行；

不满精进，在求学佛法稍有获得时毫不满足，所谓“活到老学到老”，对有价值的知识，再累再辛苦也努力不辍。佛陀因地时为求一偈，也是舍生忘死；如今我们条件这么优越，为什么不精进？

静虑：凡夫行静虑、义分别静虑、缘真如静虑。

凡夫行静虑，是指耽著明乐无念觉受禅味的静虑；

义分别静虑，禅定过程中还有一个空的执著；

缘真如静虑，远离空有一切戏论，安住在法性无分别、不可思议光明境界的等持中，是缘真如静虑。

一般人安住时都会有耽著，耽著明乐无念，耽著空，但这些都是不究竟的，只有第三种是最究竟的。

智慧：闻慧、思慧、修慧。

闻慧，是指对于上师所传讲的一切正法的词义，自己听闻后原原本本地理解；

思慧，不仅词句上了解，通过观察抉择后对意义也生起了定解；

修慧，是指真正了知法义后，通过实地修行在自相续中

对实相之义生起真实无倒的证悟，彻底生起定解，解脱是非之网后，现见实相的本来面目。

以上是发殊胜菩提心。



菩提心的功德非常大。哪怕你一刹那间这么发心，龙猛菩萨在《菩提心释》里说，即使你没有亲自去度化众生，但这一刹那愿心的功德也不可思议。而《入菩萨行论》也说，有了行菩提心，善根会日益增长。这就像你把钱存入高息银行，利息会节节增长一样。

为了确保我们的每一个善根不被嗔心或邪见等摧毁，传承上师们一再强调，让我们在行善的时候，一定要用菩提心来摄持，这也就是三殊胜：最初加行发心、中间正行无缘、最后结行回向。

回向时可以念《普贤行愿品》，这是最好的回向方法，也是殊胜的菩提心修法。

在这一加行修法里，发心偈要念十万遍。念完十万遍后，如果心还是发不起来，应该继续念，一直到生起为止；即使生起了菩提心，为了坚固它，也还是要不断修持。发心的观修对境与皈依一样。

我常常说，《前行》的每个修法都很重要，你不想修行另当别论，想修的话，每个环节、每个段落乃至一字一句都不能忽略，都要认真行持。

3．念修金刚萨埵

（1）忏悔之理

无始以来，在我们的相续中积累了无量罪业，这些罪业不仅障碍我们证悟，就是带业往生，想带着这么多的业去，也是很困难的。所以，趁我们现在还活着、还有自由修行时，一定要好好忏悔，尽量清净罪业。

忏悔的法门有很多，比如《三十五佛忏悔文》等，但前辈大德们一致认为，最殊胜的忏悔法门，就是念修金刚萨埵。

（2）四种对治力

忏悔时，依止四种对治力相当关键。四种对治力是所依对治力、厌患对治力、返回对治力、现行对治力。

所依对治力：将金刚萨埵或某位上师作为忏悔的对境，在他们面前忏悔往昔所造的一切罪业。

厌患对治力：对于过去的这些罪业，要像吃了毒药一样生起强烈的后悔心。

返回对治力：发下坚定誓言，今后再也不造那些罪业了。

现行对治力：通过修持空性或者念修金刚萨埵等善法，对治所有罪业。

（3）真实念修金刚萨埵

金刚萨埵的观修方法，《前行》里讲得很细致，为清净罪业，我们要常常修持。

不说别的，学佛前，我们在吃顿饭的时间里就会杀生，海鲜之类肯定吃了不少，这些要忏悔。不忏悔罪业，来世就要用生命偿还，那样太恐怖了。业力是转让不了的，有钱有势也阻挡不了它成熟。一定要忏悔。

我们学院每年开金刚萨埵法会时，都要求念四十万遍金刚萨埵心咒，为的就是遣除自他众生的罪业。

现在大家普遍修净土，往生净土的最大障碍是谤法罪和五无间罪。这么重的罪，今生我们不一定造过，但是想想其他罪业，想想那些我们不知道的过去世的罪业，肯定不会轻，也不会少。如果能够尽量忏悔，尽量清净这些罪业，那么对

往生无疑是个很大助力。

我们修行不好，主要的原因还是业力，前世的业力、今生的业力，阿赖耶识上堆积了太多的业力，就是这些障碍了我们在修法上进步，因此我建议大家多修忏悔。

以前我在上师面前发愿念一亿金刚萨埵心咒。跟你们比，我从小没杀过生，也没造过特别严重的业，但是总觉得前世肯定造了很多，所以我对忏悔很有意乐。

（4）念修百字明

续部中讲了许多百字明的殊胜功德。在修持这一加行时，每个人要念十万遍百字明。一定要修圆满。

（5）忏悔的功德

一说到忏悔的功德，我就想起了那个警察。

以前法王在成都住院时，有一个帮我们维护秩序的警察，他天天看《大圆满前行》。当看到百字明的功德时，忍不住要修。他对我说：“这个功德太大了，我一定要念。”于是每天戴着警帽修百字明，“嗡班扎萨埵萨玛雅，嘛努巴拉雅，班扎萨埵……”，比旁边几个小出家人都精进。他们在散乱。

我对他们开玩笑说：“干脆我们戴上警帽到那边坐着，让警察穿上僧衣修行吧。”

警察没时间理会别的，他看一会儿百字明的功德，“哇，功德太大了”，整整帽子，“嗡班扎萨埵萨玛雅……”，看一会儿，念一会儿。

在座的有各种身份，但不管你是警察、企业家还是老师同学，谁都会死，死时你能带走什么？今生的成功一丝一毫也带不走，能带走的只有业力。我希望到时候大家都带着善业走，不要带着罪业前往后世。

4．积累资粮

（1）供曼茶罗

念修金刚萨埵是为了忏悔罪业，供曼茶罗是为了积累资粮。在积累资粮的众多方法中，供曼茶罗最殊胜。

这一修法的要点是观想。要观想把四大部洲或整个三千大千世界中的所有珍宝、善妙资具、世间的庄严等一切福报，全部供养诸佛菩萨，以此可以迅速积累无边资粮，功德极大。

要我们把真实财产、房屋等拿来供养，对很多人来讲有一定的困难，但依靠供曼茶，三十七堆、三堆、七堆，修起来不仅方便，功德也更大。

一般来说，这个加行要求修十万遍七堆曼茶。具体修法，你们可以参考《前行》和《前行广释》。

资粮的重要性不言而喻，不说修行，一个人的生存状态

也依赖于它。你们对自己的现状也许并不满足，但从我的角度看，你们都很成功。放眼这个世界，路上的乞丐有多少？生活在穷乡僻壤的人有多少？与他们相比，你们幸运多了。幸运的原因，就是因为你们前世曾经积累过广大资粮。

前世的积累，才让我们有了今生的幸运，那为了下一世乃至生生世世都能够延续这种幸运，我们在这一世里，更要特别精勤地积累资粮。否则，到了后世还会不会遇上今生这样的佛缘，就难说了。

格鲁派拉布楞寺的蒋阳夏巴上师（贡唐仓仁波切上一世），每天上午都供曼茶、修七支供积累资粮，下午看一些因明辩论方面的书。

有天来了一位格西问：“像您这样的修行人，干嘛还要整天供曼茶？”

他回答：“我特别笨，即使今生中不能开智慧，也要为来世多做准备。”

这位格西听后如梦初醒，喃喃地说：“上师不笨，我很笨。看来只看书是不够的，我也应该积累资粮。”

后来他在传记中说，当时这一句话深深打动了他，改变了他的一生。以前他总是耽著词句方面的辩论，除了辩论和看书以外，平时什么都不做，但看到蒋阳夏巴上师的行为，才意识到积累资粮的重要性。

我认识几位老上师，他们一辈子供过几十万曼茶罗。但有些道友稍微修一点就嫌累，“啊，太累了，手腕痛，不供行不行？”积累资粮是为自己，也不是在为别人打工，修起来这么简便，有什么累的？就算累一点，当作锻炼也可以。

佛教徒也要锻炼。就像当兵一样，没有受过严格训练的人，很难成为一名真正的战士。



（2）古萨里

古萨里就是断法，是在通达般若见解的基础上舍施身体的一种修法。这一修法传承自玛吉拉准空行母，是特别深的一种修法，可能一般人修不了。想修的人可以根据《前行》的讲授和仪轨，自己修修看。

5．上师瑜伽

上师瑜伽是让我们生起证悟的究竟方便。

上师瑜伽前面有个七支供：顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、祈请不入涅槃、回向。修完七支供后，就可以修上师瑜伽，也就是上师相应法了。

在这一修法中，要求观想的主体，一般是以自己的根本上师为本体，形象是莲花生大士。如果不会特别广的观想，在这样的对境前猛厉祈祷就可以。

祈祷时念诵《金刚七句祈祷文》：

吽！鸥坚耶戒讷向参	吽！邬金刹土西北隅
班玛给萨东波拉	莲茎花蕊之座上
雅参秋革怄哲尼	稀有殊胜成就者
班玛炯内意色扎	世称名号莲花生
扣德卡昼忙布够	空行眷属众围绕
切戒吉色达折吉	我随汝尊而修持
新吉漏些谢色索	为赐加持祈降临
格日班玛思德吽	格日巴玛思德吽

之后念诵一千万遍莲师心咒：

嗡啊吽 班则格热班玛斯德吽

在我们的传承里，从如来芽尊者、华智仁波切到后来的所有上师们，都念过一千万遍以上的莲师心咒。

我们学院的道友也在念，很多已经念完了。当你这样修持上师瑜伽，专心祈祷和念诵时，上师相续中三大传承的加持和智慧，一定会融入到自己心里，让你的心跟上师无二无别，获得圆满成就。

以上是不共内五加行的内容。

往生法

《大圆满前行》最后一个引导是往生法。往生法分五类：上等法身往生法、中等报身往生法、下等化身往生法、凡夫具三想往生法、以大悲勾召往生法。

在这些往生法中，对我们最管用的是第四个“凡夫具三想往生法”，也就是我们平常说的颇瓦法。

这个修法简单讲，就是把自己观想为金刚瑜伽母，在头顶上方观想阿弥陀佛，然后把自己的心识变成红色的舍(ཧྲཱིཿ)字，通过念诵“贺嘎”融入阿弥陀佛的心间。

你们可以根据颇瓦的仪轨来修。我以前编写过一个临终《助念往生仪轨》，颇瓦修不了的，依着这个仪轨念诵或像净宗行人那样念阿弥陀佛也可以。

一个人如果是正常死亡，临终用上这些修法，完全应付得了，但如果是突然死亡呢？比如发生车祸，或者遇上什么灾难？这时候就要用“刹那往生法”了，这是莲花生大士在中阴法门里讲到的窍诀。

在突然死亡的情况下，你不能挂念家人或亲朋好友，要放下这些。也不能执著自己的钱或银行卡，一执著就会变成饿鬼缠缚在上面。

这时你唯一要做的，就是在头顶上观想自己的根本上师或阿弥陀佛，不要再有别的念头了，要专注祈祷上师，称念“喇嘛钦”（上师知、上师保佑）。

当你这么一祈祷，自己的心就会融入上师，与上师的智慧无二无别，往生清净刹土。或者你观想祈祷阿弥陀佛，依靠阿弥陀佛的愿力和加持力，也会立即往生。这是一个非常重要、非常关键的修法。

生命的确是脆弱的，犹如水泡，说没就没了。虽然“世界末日”已过去一两天，一切也没什么变化，但对每一个体来讲，我们自己的“世界末日”何时到来，谁会知道？而一旦到来，我们的世界必将大为改观。

你的生命将会怎样结束？如果是在经历长久病痛、饱受折磨之后，你会有时间作准备，但如果不是呢？前一分钟还活着，后一分钟就变成中阴身，怎么办？

那天我从成都飞西宁。快落地时，飞机突然急速降落，机舱里惊叫哭声一片。我旁边坐着位女士，前面一直在照镜子，但那会儿哭起来声音特别大。飞机着陆后，我转头看了看她，她不住地敲着胸口，好像一直恢复不过来。

下了飞机，我也回想，好像自己那时候也没想到佛陀，只是想着“这下完了”。很惭愧。

看来道理上谁都明白，口头上也谁都会说，但是到了关键时候用不用得上，谁都不好说。

不管怎么样，平时修好往生法很重要，最后走上这条路时，因为有了准备，面对起来和一般人还是会有所不同。

好，大圆满前行修法略讲传讲圆满。

附：

现场问答



（一）**问**：老师好。我四次进藏，三次是骑自行车走阿里线。那里有一座冈仁波切。当地人说，它被印度教、藏传佛教等都奉为神山，转一圈可以洗清一生的罪责。我转了两圈。但不知道这种说法是否可信？

答：转神山有很大功德，特别是冈仁波切，我也很想去朝拜。在许多上师的传记中记载，作为修行的一部分，他们就常常转绕冈仁波切，还有匝日神山、湖心山等，这些地方加持力很大。

至于当地人的说法，如果是了义的，确有其事，那么只要你的心清净，也像大德们一样完全具足相关的对治力，就

一定可以清净。即使做不到这么圆满——毕竟每个人的业力不同、修行力量也不同，但清净相当一部分罪业是没问题的。

（二）问：我家里有两个孩子，一个八岁、一个两岁，请问您在小孩教育方面，有什么样的建议和叮嘱？

答：对于孩子的成长，现在大家提倡从胎教、家庭教育、学校教育到社会教育都不能缺少，尤其是家人的影响，是很重要的一种教育。

教育的目的是为了培养人。但北大、北师大的专家们认为，自从古文化传统失坏以后，现在的课本中就缺了这些内容，怎么为人处世、怎么做人，没人教、也没人重视了。所以我建议，家人可以安排孩子们学一学《弟子规》、《三字经》，甚至是佛教的《业报差别经》，从小为他们植入一种道德理念和因果观念。

学校里也有这些就好了。有这种意识的老师，你们可以讲讲故事，孝顺父母的故事、关爱他人的故事，古代的、现代的都可以，这对孩子的幼小心灵会有很大启迪。光是靠 ABC 或考试分数来评判他，可能日后也很难有一些大的出息。

现在的人才，人很多、才很少。招的是本科生、研究生、博士生，学历不错，但一做起事来，与人相处的能力都没有，这不是个小问题。他们自己也苦恼：读书这么多年，知识学了不少，但有些东西一点没学到，都二十几岁了，为什么一面对社会就这么可怜？

所以，要教些什么，还是要考虑的。

如果在家里、学校里都能推广儒教和佛教思想，让孩子们从小有个善良人品，其他的就不用操心了。

（三）问：仓央嘉措的诗里有一些关于情爱的内容，我不明白，请问怎么理解？

答：有真实菩提心的人——菩提心也是爱，没有占有心的爱，像有些佛菩萨化身，他们随逐众生因缘进行度化的时候，可以作种种示现。但这是方便，“犹如日月不住空”，他们虽然这样做，却不会执著。

而我们作为凡夫，凡夫没有圣者的境界，凡夫的爱总是要占有，有自利心，所以不能效仿。

（四）问：从几年前您号召爱心活动以来，我就积极参与了小动物的保护活动，也救助了很多流浪动物。但在这个过程中我发现，很多人不关爱动物，甚至伤害动物，请您对他们做些开示，也为我们提些建议。

答：台湾有很多保护流浪动物的协会和组织，我们这边目前还比较少。我们保护动物，是因为它们同样有感受，有苦有乐，甚至有爱有恨。

前段时间有则新闻：重庆一户人家的窗台上来了一只母野猫，它在窗台上生了五只小猫。母猫天天出去找吃的，回来喂它的孩子，就这么过了几个星期。

但是有一天，这家的一个人起了恶念，把那些小猫从窗台上推下去，全部摔死了。母猫回来后，不知道为什么，竟然衔着那些小崽崽的尸体，爬上楼梯一个一个地放在这家人的门口，就离开了。一个月后，推小猫下楼的那个人得了非常严重的皮肤癌。

这是一起真实事件，在当地家喻户晓，他们说这就是动物的报复，谁杀了它的孩子，它也会报复。

如果说这是因果，可能很多人不理解，但你想想它的感受，怎么会不痛苦？怎么能不恨？保护动物意识比较弱的人，常常以为伤害动物、杀死动物是无所谓的事，吃掉它们也理所当然，但当你知道它们也有感受的时候，会不会生起一点悲悯？

它们和我们人一样。很多人觉得救人功德无量，甚至舍己救人，其实救护动物也一样有功德。像你们救护那些流浪动物，保护它们、喂养它们，我认为这是非常有意义的善事，做得越久越好。

在一个项目上做久了，人就会有经验，方方面面会考虑得比较周到，功夫下到了，十年八年甚至几十年以后，会出现真正的成效。否则，今天想这个、明天做那个，到头来可能一事无成。

总之，你们帮助动物我很随喜。西方国家的动物保护观念很成熟，像法国、西班牙那边，他们去年就以裸体示威游

行的方式，抗议人类虐待动物。

我认为，这是在捍卫一种平等——动物和人一样知苦知乐。他们已经明白了，但我们还不知道。

（五）**问**：我有一只藏獒跟了我四年半，感情非常深，我把它当儿子一样。但是在我三个月前出差期间，它从公司的四楼上跳下去了，腰椎摔断了三节。我立即从外地赶回去，陪了它四天，没睡觉，把它抢救了过来。但最近它又开始自残，身上能咬到的地方，骨头都咬出来了。两家医院的几位医生和周围的所有朋友，都建议我给它施行安乐死，但我心里非常矛盾，下不了决定，您就简单告诉我，是让它继续活着，还是让它去?

答：让它继续活着吧。如果直接断了它的生命，有很大的过失。

（六）**问**：顶礼堪布。我的一个朋友怀孕，几个月了，但在医学检查时发现孩子有缺陷，医生从优生优育角度，建议把孩子拿掉。但我的朋友是个虔诚的佛教徒，这段时间非常痛苦，因为她知道堕胎就是杀生，罪业相当重。请问这件事该怎么抉择?

答：佛教认为，每一个人的生命都有其价值，不仅是人，对任何一个众生，我们都不能说“这是可以杀掉”的。建议堕胎的罪业非常大。

（七）问：我身边有一位六十多岁的女师兄，她闻思《大圆满前行》和《入行论》三四年以后，出离心已经修到一定程度，最近想剃度出家。但是汉地寺庙对年龄有规定，所以她想到学院出家，之后以出家身份在家里修行，这样行吗？

答：像她这种年龄，以出家身份呆在家里修行应该是可以的。出家也不一定要到学院，哪儿都行，受个沙弥尼戒对修行有帮助。不过，这要家人支持才行。

在我们藏地，出了家的人回到家里会受欢迎，但是还俗不行。有个人还俗回家，家人说："你不要呆在家里，给我们丢脸。"他只好出门打工。但汉地正好相反："你出家了就不要回来，给我们丢脸。"

如果她也是这种情况，出家不一定方便，以在家身份修行也好。要是有家人支持，带着出家身份在家里修，也没什么不可以的。

（八）问：我们在吃饭应酬时，同席的人一般都不信佛，他们要吃肉，要吃活鱼、活虾，我劝过几次，但很少有人接受，请问怎么避免这种饭桌上的杀戮？



答：这个问题很难解决。我们周围还是不信佛的人多，肉食

的诱惑这么大，让他们不吃肉、不杀生，是不太现实的。六祖大师也是在猎人堆里吃肉边菜，没办法的话，我们也只能这样。

有位法师开玩笑说：“现在有人吃肉边菜，久了，会不会吃菜边肉？”

是挺苦恼的，一边要学佛，不能吃肉，一边又要工作，不得不随顺大家的习惯，但我建议你们还是坚持吃素，这是个好传统。

这个传统从梁武帝开始，符合大乘教义，对生命也是最直接的保护。比如，今天我们一百人吃饭，要是大家都吃肉，一顿饭，一头猪的肉不够。你们想想，生活里顿顿吃肉要威胁多少生命。有本书里说“吃肉就是吃生命”，这不是危言耸听。

不过人的观念是可以改变的。在我们藏传佛教中，因为藏地的条件恶劣等原因，吃肉的习俗一直存在，但如今很多大德也提倡素食，学习你们汉传佛教。我们学院开法会时，好几万人一起吃素，平时吃素的人也越来越多，这都是前所未有的。

如果说在佛教传统中，吃素是因为慈悲，推广起来不难，那我们让身边人吃素，其实也符合现代医学、营养学的进步理念。他们认为，肉食并不适合人类，素食的营养足够。

“牦牛吃草，但长得很壮”，这虽是我常说的玩笑话，但时下很多人的素食实践也让他们了解到，吃素的体质是最健康的。

不愿吃素的人，主要是吃肉的习气重，一顿不吃都不行。我在家乡办学校时，和县领导开了几天会。领导随顺我们天天吃素，但最后实在受不了了，“我陪你们吃了三天素，都吃拉肚子了，你们佛教太苦了……”

“不会吧，”我说，“汉地那么多佛教徒天天吃素，身体都很健康，跟这个没关系。”

（九）**问**：因明里讲“已决识”是非量识，而麦彭仁波切认为它是正量识，这该怎么理解？

答：“已决识”是因明里的专用名词，它的意思是：前面的识已经了知、决定了，后面对此再次了知的识，就是已决识。萨迦派认为这种识是非量。

但格鲁派的克珠杰大师诘难说：如果已决识是非量识，那佛陀的遍智在第二刹那的认知，是已决识还是非已决识？如果是非已决识，那就和第一刹那的认知不同了；如果是已决识，那岂不也成了非量？

麦彭仁波切也认为已决识是正量，因为前一刹那所认知的对境是真实的，而在这种真实了解的基础上，第二刹那再

去认知时，刚才那种了解依然还在。比方说，当你第一刹那认知了“诸法无常”，第二刹那去忆念上一刹那所发现的真理时，也一样符合实际道理。

当然，萨迦班智达认为它是非量，是基于这么一点：就是后识去忆念前识的时候，前识已经过去，而此刻的了知没有新的对境。

所以，认为已决识是非量也好、正量也好，都不矛盾，只是抉择角度不同而已。

问：我一直有个很大的困惑，就是我特别耽著以前做过的事情，常处在一种回忆状态里；同时对未来也很执著，明天要做什么，今天会不停幻想，这是不是成了三心可得——过去心可得、未来心可得、现在心也可得？这种徘徊状态让我非常苦恼，而且耽误了很多宝贵时间。学了因明之后，我想用这些道理分析自己的心，遣除那种分别念，但一直没什么效果，怎么办？

答：你刚才说的这些心态，因明里是有相应的分析，像不悟识、颠倒识、犹豫识等等。但你要用得上，可能还要学得再系统、细致一点。

最好也学点中观。以中观的观点看，虽然你的回忆让过去的场景浮现在脑海里，你计划未来时让未来的画面也历历在目，但这并不表示三心可得。

三心是不可得的——“过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得。”在心的本体层面，一丝一毫的法也得不到，不仅过去、未来，现在的心也是假立的。

当你心里浮现了过去或未来，并不是说你已经得到这些了，而只是说：当过去的经历或心情呈现时，你的心就成了回忆状态，但你所回忆的东西，现在这个时刻并不存在；当未来的计划呈现时，它也只是你现在心里的一个计划而已，并不是未来的心来到了现在。

这些分析有点细，不过学因明就是要让智慧越来越细，要细致入微。心太粗了生不起正见。

（十）**问**：请问什么是“即心即佛”？

答：《六祖坛经》里说：“凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷，即凡夫；后念悟，即佛……”所以，虽然在显现上有凡夫和佛的差别，但从心的本体上讲，“心即是佛、佛即是心”。

既然心是佛，按《宝性论》的观点，这颗心在当下就具足一切相好、一切功德。而《大幻化网》更直接说：“除此自心外，勿寻他佛陀。”除了自己的心以外，你不必另外寻找其他的佛陀了。

因此，“即心即佛”是完全成立的。

问：我经常听一些法师说：“佛说一切法，为度一切心，

既无一切心，何用一切法？”这个我一直不太明白，您能不能帮我开示一下？

答：这是《金刚经》等般若经典的究竟观点：

从显现上看，如来所说的一切法，是为了让我们度越一切分别妄心，在这个层面，法也好、心也好，都是有的；但从本体的角度来看，既没有心也没有法，既然没有心，也就不用法了。

然而，本体和显现又是不分离的，所以《金刚经》说：“如来说第一波罗蜜非第一波罗蜜，是名第一波罗蜜……”本体上不成立，但显现上还是有假立的法。菩萨通达了这点后，虽然在行六度，但他不会住相，这样才真正成就一切如来正等觉之因。

这里最关键的，就是要理解心或法的显现，与它们的本体是不二的。

比如这个瓶子，从显现上讲，我们看到的是瓶子；但你进一步了解它的本体，物理学家说这是粒子，佛教说这是空性，或说与空性无离无合的法性。

既是瓶子又是粒子，怎么结合起来理解？既是存在又是不存在，既是有又是无，不矛盾吗？

其实就是这么一回事。

我们觉得矛盾，是因为我们的分别念还没有和那种了解事物本质的智慧相应，一旦相应了——或说开悟，也就不矛盾了。为什么诸佛菩萨的智慧和我们不同，就是因为他们已经相应了一切万法的自然规律。

相应以后，就了解了。你看这个麦克风，不管谁来分析，它的里里外外无非是微尘，没有真实体性；但在显现上，你又不得不承认它的缘起假合。这就是缘起性空——虽然有显现，但这个缘起显现的本体是空；虽然是空的，但可以依缘而起，成立显现。

释迦牟尼佛最伟大、最不共的地方，就是他证悟并开示了这个道理。这个道理很奇妙，所以龙猛菩萨说“奇哉诸佛微妙法”，他这样赞叹佛陀。

问：“既无一切心，何用一切法”，那在这种状态上，就不用佛法了？

答：对，这是从本质上讲的，因为心不存在，所以也谈不上用佛法。但在显现层面是要用的。

问：那我们众生什么时候就不用佛法了？

答：真正证悟的时候。

（十一）**问**：请问该如何找根本上师？一定要去藏地吗？

答：现在找人都是上网找，你可以到百度上搜索根本上师。（众笑）



问：有个师兄说，传密法的叫根本上师，对吗？

答：也不一定。一般来说，为你灌顶、传密法、讲窍诀的上师，可以称根本上师。还有就是，如果你依靠某位上师的教言——无论你是否见过他，让你在心性上有所证悟的上师，也是根本上师。

比如晋美朗巴（智悲光尊者），他在阅读《七宝藏》时开悟，于是他天天祈祷。后来在桑耶修行时，无垢光尊者在他的境界里显现了三次。他在很多著作中也说：“我的根本上师就是无垢光尊者。”

所以，依照前辈上师的教言，即使某位上师已经圆寂了，但你依靠他的法本开悟的话，这就是你的根本上师。而我刚才说上网，也是让你们上网看法本，也许通过这种方法，也

能找到你的根本上师。

找上师的方法很多，不一定非要到藏地。但不管怎样，最好能找一位真正的开悟者，由他作自己有缘的根本上师。

（十二）问：有了出离心的人，怎么看待他对子女和父母的责任？

答：不少人以为，对家人不管不问就是有很强的出离心，其实不是。《三主要道论》里说：修人身难得、寿命无常，会对今世生起厌离；修轮回过患、因果不虚，会对来世了无执著，这是真正的出离心。

有这种出离心的人，不会贪执荣华富贵，也不会计较荣辱得失，而是甘于过平淡生活。在平淡生活中，他也会按世间规则行事，该承担的都会承担。更进一步的，他会生起菩提心，那时候，他对父母、子女乃至所有生命都会像对待菩萨一样，恭敬随顺。

所以，出离心不是冷漠的态度，它是一种智慧，甚至是家庭和合的顺缘。

（十三）问：我是一个佛教初学者，您讲了这么多前行修法，但我们工作很忙，每天要怎么修？

答：这些修法在一天里全部修完，是很困难的，一步一

步地修：人身难得、寿命无常……皈依、发心，一段时间里就修一个法，次第修完。

同时，每天也可以念一遍《开显解脱道》。昨天晚上我们就念了一遍，七八分钟，算是修了一遍。

你们修一遍五加行可能要一两年或更长时间，修完后，可以根据自己的情况，专修其中的一个修法。

（十四）**问**：念阿弥陀佛的人，没修过刹那往生法，出了车祸突然离世，或在睡梦中死去，能不能往生？

答：平时念佛的人遇着灾难时，如果还有念佛的想法，一想到阿弥陀佛，依靠佛的发愿力和自己诚心祈祷的力量，也可以往生，这也是刹那往生法。但如果是在睡梦或者昏迷中死去的话，可能谁也没办法。

（十五）**问**：发菩提心时，怎样提高心力和能力？

答：愿大力大。龙猛菩萨说，真有菩提心的人，即使行为上没有在利他，也是真正的大乘行者。

菩提心是大乘佛法的根本，我们心力弱，主要是因为自私自利心的牵制，多了解利他的功德和自利的危害，心力慢慢就大了。心力一大，能力也就大了。

我有这种感觉，不管是做慈善还是办学校，一发大心，好像各种资源和因缘就来了；不发心的话，这个也不行，那个也不行，什么都做不成。

（十六）**问**：有个年轻人失恋了，得了抑郁症，想自杀。一位禅师开示他说："你现在的恋人离开你，是你们上一世的因缘所致。你的前世在海滩上遇到一具裸体女尸，当时你帮她盖了一件衣服，所以这一世她回报你，陪你度过了短短一段时间；另外一个人经过时把她掩埋了，所以她会陪那个人度过一生。"我想问的是，前世没有给人盖过衣服，也没有掩埋过，这一世怎么办？如果掩埋过好多人，怎么办？

答：这个问题你应该问那位禅师。如果他有宿命通，了解前世怎么怎么、今世怎么怎么，一定会有答案。

让我说的话，一个人失恋或者得了抑郁症，有些的确是因为前世的因缘，但不是百分之百，即生的因缘也有。但不管是什么因缘，失恋后不需要自杀。我常说，人生的路有很多，不是只有一条，你这边失恋了，往那边走走，应该会有新的生活。

和你的故事不同，《释尊广传》里有这么一则公案：一个痴情女人因为丈夫死了，便神智失常，背着他的尸体在尸陀林游荡，等尸体变成了骨架，还背在身上。当时佛陀转生为一名医生，叫革夏巴。他见了这个女人心生悲悯，于是也背上一具女尸，来到她的面前。

等彼此熟悉后，他趁女人睡去时，把女尸和她丈夫的骨架绑在一起扔进河里，然后大叫起来。女人醒了，他朝她大喊：“你丈夫把我妻子拐走了！”女人见状，嗔心大起。革夏巴安慰她一番，她就恢复正常了。

所以，人和人的感情，如果我们了解它的本质，不过是一种暂时的相遇而已，十年、二十年后回头看看，有些执著是非常可笑的。

（十七）**问**：我最大的心愿，是在川藏云贵那些地方建一所希望小学，但不知道他们长大后能否皈依佛教。有师兄说还是供养上师和建寺庙好，这才是弘法利生，请问上师，我该把精力放在哪方面？

答：是建学校，还是造寺庙，你最好自己决定。如果要建学校，孩子们长大后皈不皈依不重要，重要的是，他们可以学到文化知识，有前途，有个快乐人生。我自己建学校的目的就是这个。

不过建学校不容易。刚开始要建，建好后要运行，运行过程中要维护，方方面面要观察好。建寺院也一样，但主要看对弘法利生是不是有利。

（十八）**问**：无常说起来简单，可是面对起来特别难，尤其是当我们的父母子女突然离世时，好像完全没有准备。希望堪布再为我们开示一下这个道理。



答：我也认为是这样的。

我们知道无常就在身边，自身也好、周遭也好，谁都逃不过无常的威胁，但有些无常真的来了，还是很难面对。不过有个无常观念，修行人也好，非修行人也好，时时刻刻有这么一个观念，总归是好的。

乔布斯说："我把每一天都当最后一天过。"

就我个人而言，其他修法不敢说，但无常是天天要修的。每次看到历史上高僧大德圆寂、帝王将相作古，我会修无常，看到身边的年轻人送老年人、老年人送年轻人，我也会修无常。

时时处处都是无常。倓虚大师在《影尘回忆录》里说，有一家人正结婚时，一个人死了，婚礼成了葬礼；前段时间我一个同学突然去世，本来过得很好，说没就没了；这两天

我们聚在一起，分别后有些还能见面，但有些可能再也见不到了……这就是无常。

人生就是一本无常教科书，我们每个人都在扮演无常的角色。只要常常这样观修，提醒自己，自然会有一种面对无常的能力。这是境界，不是简单的认识。

所以古德说：“如果要专修一法，就修无常。修无常，最初可作为你进入佛法之因，中间是你精进修行之缘，最后则成为你证悟诸法等性之助伴。”

念修前行仪轨及禅修

『 2012 年 12 月 22 日晚上 』

今天晚上的共修有两部分内容，一个是念修前行仪轨，也就是《开显解脱道》，一个是禅修。

念修《开显解脱道》

传承

根据藏传佛教的传统，我们修一个法门之前，要先得到它的传承。龙钦宁提的大圆满前行仪轨太广，所以我给大家念麦彭仁波切造的《开显解脱道》传承，我们学院和学会里修前行时，念的都是这个。

刚入门的人对次第修行不一定习惯，但是入了门以后，都要修五十万加行。待会儿我念个传承，有了传承，你们修行时会得到传承的加持。

汉传佛教好像不强调传承，《金刚经》、《般若经》这些经典，都直接讲，不用传承，但这在藏传佛教中是不允许的。一定要在某某上师面前得过传承以后，传法者才有资格传讲，听法者也才有资格修行。

我们注重传承，一方面是传统，一方面是传承具有加持。

在传统上，大德们讲完因明、中观、密法等任何法门后，会念一遍传承。有了传承，也就有了学习和修行这一法门的权利，你可以随便看、随便修；有了传承，也就有了十方诸佛菩萨的开许、护法神的护持，学修起来自然有一种不共力量，这就是传承的加持。

因此，以后你们求法时，在得到开示，明白理论和实修方法的同时，还要求一个传承。这不是个别上师的作法，国内外大德们传法都是如此，短短几个颂词，也要给一个传承。

以前有一年，我和慈诚罗珠堪布到离色达五明佛学院150多公里外的炉霍多芒寺，在德巴堪布面前听了整整一年《集密意续》的传承。

德巴堪布就是我第一次听《大圆满前行》的那位上师，八十多岁了。《集密意续》有厚厚三函。堪布倒是比较空，但我们俩时间紧，每次只能星期天去，坐四小时车，听两小时传承，然后返回来。堪布让我们住寺院，但我们怕给他添麻烦，就去县城住了。

堪布念得特别慢，有时候还跟我们说说话，所以每次也念得不多。有时候见我们有点着急了，他就批评：“让你们住寺院你们不住，怎么能多念？”

就这样，开头去的时候是春天，刚长出嫩草，然后是鲜花遍地、黄叶、白雪，结果一部传承听了一年。

下面我念《开显解脱道》传承。这是由麦彭仁波切撰写，涵盖整部《大圆满前行引导文》所有内容的修行仪轨。



（堪布念《开显解脱道》传承——）

带修

传承念完了。下面我们一起念修一遍。念的时候，念偈颂里藏文的注音文字。

开头是“喇嘛钦”念三遍。然后从“达救逆嘎鹅德瓦咼札”开始念，这是藏文的汉语音，底下一行是这一句的意义（平时念这个汉语意译文字也可以），一边念一边随着意义观修。

念完这一个引导修法后，旁边有几个小字“第一修法竟”，这句不念。在皈依等修法开头有提示小字，像“复次不共前行之皈依者”等，这些也不念。皈依偈、发心偈都各念三遍。

以后修加行就用这个仪轨。下面我们开始，用藏语念，我起音，从“喇嘛钦”开始：

༄༅། །སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་ཐར་ལམ་
རབ་གསལ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།། །
前行念诵仪轨·开显解脱道

ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས་མཛད།

全知麦彭仁波切　造

བླ་མ་མཁྱེན།　ལན་གསུམ།

喇嘛钦

上师知（三次）

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཨུ་དུམ་ཝ་ར་འདྲ། །

达 救　逆 嘎　鹅德 瓦鬲札

暇满难得犹如优昙花

རྙེད་ན་དོན་ཆེན་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལས་ལྷག །

逆那顿钦 耶 云　耨 雷 拉

既得大义超胜如意宝

འདི་འདྲ་རྙེད་པ་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ལ། །

德 札 逆巴达瑞 匝耶 拉

获得如是此身唯一回

དོན་ཆེན་གཏན་གྱི་འདུན་མ་མི་སྒྲུབ་པར། །

顿钦 丹 戒 登玛莫这 巴

若未修持究竟大义果

དོན་མེད་ཆུད་ཟར་གྱུར་པ་བདག་ཅག་ལ། །

顿 梅 切匝 杰 巴达 加拉

我等无义虚度此人身

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །

滚 秋根 地喇咪 特吉 则

总集三宝上师悲眼视

དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

达 救 顿右 谢 巴 欣吉 漏

愿获暇满实义求加持

དམིགས་རྐང་དང་པོའོ། །

第一修法竟

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་གློག་བཞིན་གཡོ། །

地 昔 踏加 莫达漏 云 右

诸法无常迁变如闪电

སྣོད་བཅུད་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་འཇིག་པའི་ཆོས། །

耨 杰　刚 拉 萨　江　戒　波秋

思维器情悉皆坏灭法

འཆི་བར་ངེས་ཤིང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱང་། །

切 瓦 诶 香 南 切恰麦　江

决定死亡死时却不定

རྟག་འཛིན་སེམས་ཀྱིས་རང་མགོ་བསྐོར་ནས་སུ། །

达　怎　斯 吉　让 够 谷 内 色

心执常法唯是自欺诳

བག་མེད་ངང་དུ་གནས་པ་བདག་ཅག་ལ། །

瓦 美 昂德 内 巴 达　加拉

我等恒处懈怠放逸中

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །

滚　秋 根　地 喇咪　特 吉　则

总集三宝上师悲眼视

མི་རྟག་འཆི་བ་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

莫达 切瓦湛 巴 欣吉　漏

能念无常死亡求加持

དམིགས་རྐང་གཉིས་པའོ། །

第二修法竟

དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ནམ་ཡང་ཆུད་མི་ཟ། །

嘎 那 雷 追 南样 切莫杂

黑白业果永时亦不虚

རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་བ་མེད་པའི་ལམ་འདི་ལས། །

杰 追 勒瓦梅波 拉 德 雷

于此无欺因果正道中

འཁོར་དང་མྱ་ངན་འདས་པའི་ཆོས་སུ་སྣང་། །

库 当 酿安 得 波 秋色囊

显现一切轮涅之诸法

རང་བྱས་རང་ལ་སྨིན་པར་ངེས་ན་ཡང་། །

让谢 让 拉门 巴 诶那 样

虽知自作定熟于自身

ཚུལ་བཞིན་འཇུག་ལྡོག་མི་ནུས་བདག་ཅག་ལ། །

策 印 皆 叨 莫尼 达 加 拉

我等无力如法作取舍

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །

滚 秋 根 地 喇咪 特 吉 则

总集三宝上师悲眼视

དགེ་སྡིག་བླང་དོར་བགྱིད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

给 德 浪 多 结 巴 新吉 漏

能作善恶取舍求加持

དམིགས་རྐང་གསུམ་པའོ། །

第三修法竟

བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མང་དང་ལྡན། །

足　巴嘎　卫德　埃芒当单

具足众多难忍之苦痛

བདེ་བར་སྣང་བས་ཡིད་བསླུས་འགྱུར་བ་ཅན། །

得　瓦囊　卫　耶　利　杰　瓦剑

彼现安乐欺意无常众

ཟག་བཅས་ཕུང་པོ་མཐའ་དག་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ། །

杂　吉　彭波塔　达　德　鄂　杰

一切有漏五蕴痛苦因

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་མེ་ཡི་འོབས་འདྲ་ཡང་། །

卡　色　扣　瓦枚耶敖　札　样

三界轮回犹处火坑中

དེ་ལྟར་མི་ཤེས་ཆགས་ལྡན་བདག་ཅག་ལ། །

得达莫西　恰　单　达　加　拉

我等不知如是尚贪世

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །

滚　秋　根　地　喇咪　特　吉　则

总集三宝上师悲眼视

ངེས་འབྱུང་བསམ་པ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

诶 炯 三巴吉瓦 新 吉 漏

生起出离意乐求加持

དམིགས་རྐང་བཞི་པའོ། །

第四修法竟

དེ་ནས་ཐུན་མིན་སྔོན་འགྲོའི་སྐྱབས་འགྲོ་ནི།

复次不共前行之皈依者：

མདུན་དུ་དཔག་བསམ་ཤིང་ཆེན་ཡལ་ག་ལྔའི། །

登 德 华 萨 香 钦 雅嘎诶

于前如意宝树五枝上

དབུས་སུ་བླ་མ་ཨོ་རྒྱན་རྡོ་རྗེ་འཆང་། །

喂 色喇嘛邬金多吉羌

中央上师邬金金刚持

བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོས་བསྐོར། །

杰 波 喇嘛耶丹卡 竹 谷

传承上师本尊空行聚

མདུན་དུ་སྟོན་མཆོག་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྣམས། །

登 德 吨 乔 地 色 桑 吉 南

前方师尊三世一切佛

གཡས་སུ་ཉེ་སྲས་ཐེག་ཆེན་འཕགས་པའི་ཚོགས། །

意　色逆追特 钦　怕　波　凑

右旁亲子大乘圣者众

རྒྱབ་ཏུ་གསུང་རབ་གླེགས་བམ་རྣམ་པ་ཅན། །

佳 德颂　绕 累　玩 南巴剑

后枝安奉善说众经卷

གཡོན་དུ་མཆོག་བརྒྱད་ཉན་རང་དགེ་འདུན་དང་། །

云德乔加年让给登当

左侧八大尊者声缘僧

མཐའ་སྐོར་ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐྱོང་ཚོགས་རྣམས་ཏེ། །

塔　够 益西秋 炯　凑　南得

周围智慧护法众环绕

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་སྐྱབས་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན། །

秀　杰 地 色　嘉　耶 踏　加 根

所有十方三世皈依境

མ་ཚང་མེད་པ་ཏིལ་གོང་ལྟར་གསལ་བའི། །

玛苍枚巴德　贡 达　萨 卫

悉皆明观犹如芝麻荚

མདུན་དུ་རང་དང་མ་སོགས་ལྟོས་བཅས་དང་། །

登　德让当 玛瘦　都　吉 当

于前我与母等众亲眷

མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་གུས་བཏུད་དེ། །

卡　恰 森　剑根 吉 给 德 得

及诸遍天有情敬顶礼

དུས་འདི་ནས་བཟུང་བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར། །

地 德 内 纵　香且 酿 布 瓦

从今乃至菩提果之间

ཡིད་ཆེས་མཆོག་གིས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བར་བསམ། །

耶 起 乔　给 嘉　色昼 瓦 三

发起殊胜信解而皈依

ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི། །

那 葵　内　色那 卡　刚瓦耶

安住虚空遍满虚空者

བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་། །

喇 嘛耶丹堪　竹　措　南　当

上师本尊空行诸会众

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ། །

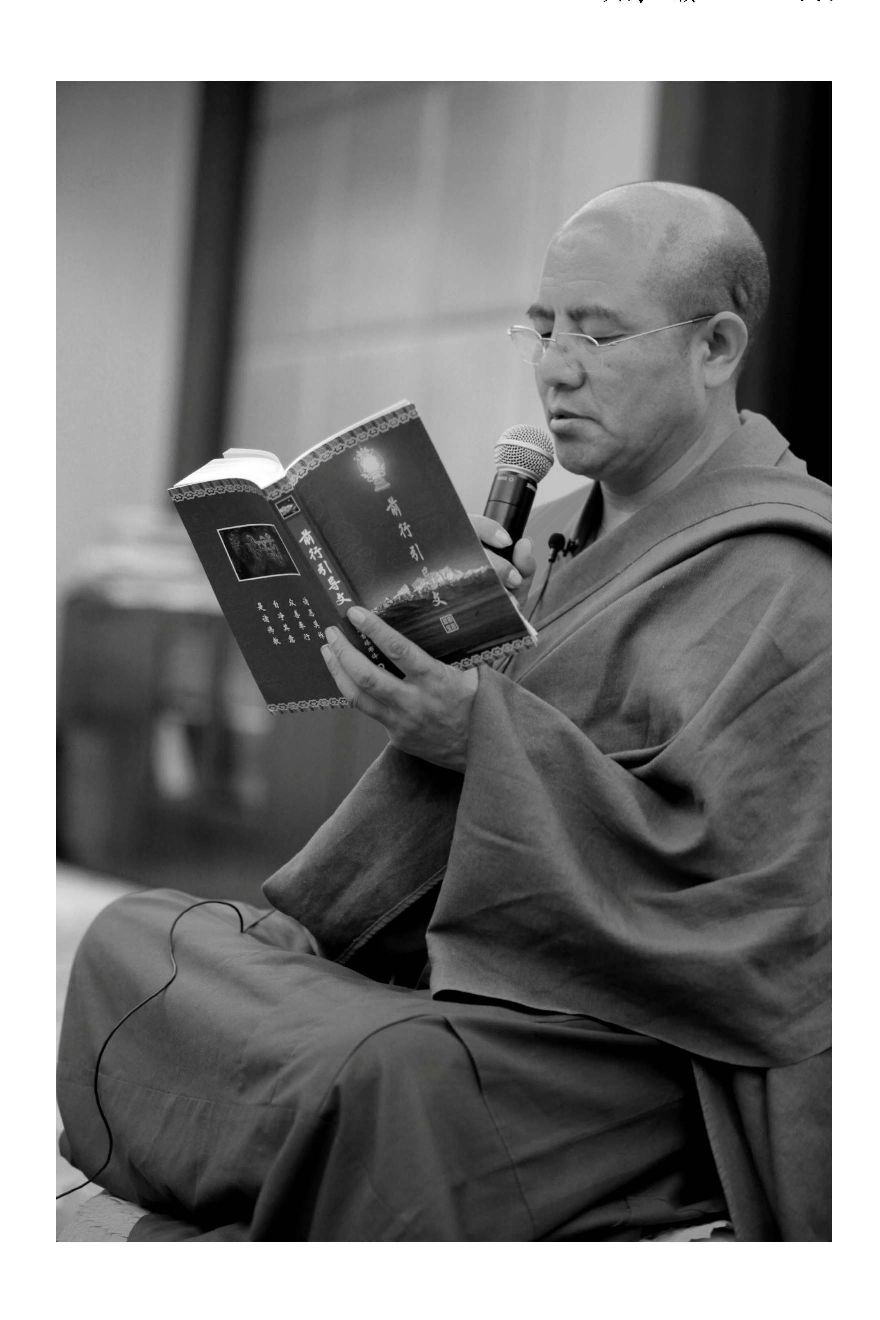
桑　吉 秋 当　帕　波　给 登 拉

诸佛正法以及圣众前

བདག་དང་འགྲོ་དྲུག་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

达　当 桌 折 给 贝 嘉　色切

我与六道众生敬皈依


前行引导文

སྐྱབས་ཡུལ་དེ་ལྟ་བུའི་མདུན་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ།

于如上皈依境前而发心者：

ཐོག་མར་ཚད་མེད་བཞི་ལ་བློ་སྦྱངས་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་སོགས་

初修四无量心：愿诸众生永具安乐等。

ཅི་རིགས་བསགས་པ།

次正行发心者：

ཧོ། ཇི་ལྟར་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱིས། །

吙！ 结达地 色 嘉瓦这 阶吉
吙！如同三世佛佛子

བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་ལྟར། །

香 且乔 德特 讷吉 巴达
已发最胜菩提心

བདག་ཀྱང་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་ཀུན་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར། །

达 江 卡 恰 桌 根 扎 西些
我亦为度遍天众

བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

喇梅香 且 秋 德 森 吉 多
愿发无上胜觉心

འདི་འབུམ་བསགས།

上颂诵十万遍后

ཇེས་སུ་འབྲས་བུ་སྔགས་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་ཁྱད་པར་གྱི་ཚུལ་དུ།

次殊胜密咒果乘之发心：

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས། །

达 当塔 意 思剑南

我与无边诸有情

ཡེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ལ། །

噫内 桑 吉 印巴拉

本来即是正觉尊

ཡིན་པར་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་དུ། །

印 巴西 波 达 涅德

了知如是之自性

བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

香 且 确 德 思 吉 斗

即发殊胜菩提心

如是随力诵

མཎྜལ་ལ་ཚོམ་བུ་བཀོད་ལ།

供曼茶者：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ།

嗡啊吽

ཆོས་དབྱིངས་མཉམ་ཉིད་ཆོས་སྐུའི་ཞིང་ཁམས་སུ། །

秋 扬 年 涅 秋给 央 卡 色
法界等性法身净刹土

རང་སྣང་མ་འགགས་ལོངས་སྐུ་རིགས་ལྔའི་ཞིང་། །

让 囊玛 嘎 隆 格 热 诶 央
自现不灭报身五佛刹

མཁའ་ཁྱབ་སྤྲུལ་སྐུའི་ཞིང་གི་བཀོད་པ་རྣམས། །

卡 恰折 给 央各 古巴 南
周遍化身刹界诸庄严

ཀུན་བཟང་བདེ་ཆེན་མཆོད་པའི་སྤྲིན་དུ་འབུལ། །

根 桑 得 钦 秋 波 真德 玻
普贤大乐供云而奉献

ཨོཾ་རཏྣ་མཎྜལ་པཱུ་ཛ་མེ་གྷ་ས་མུ་དྲ་སྥ་ར་ཎ་ས་མ་ཡེ་ཨ་ཧཱུྃ།

嗡阔那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕阔那萨玛耶啊吽

ཞེས་འབུལ།

如是而供献

རྡོར་སེམས་བསྒོམ་བཟླས་ནི།

修诵金刚萨埵者：

ཨཱ། བདག་གི་སྤྱི་གཙུག་པད་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ། །

啊 达 格谢则 巴得 单 当德
啊 于自梵顶莲花月垫上

དཔལ་ལྡན་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་ཟླ་བའི་མདོག །

华　　单多吉森　花 达 卫 多

吉祥金刚萨埵皎月色

རྡོ་རྗེ་དྲིལ་འཛིན་སྙེམས་མ་ཡུམ་དང་འཁྱུད། །

多吉者 怎　您玛 耶 当　切

执持铃杵双运白慢母

ལོངས་སྐུའི་ཆས་རྫོགས་རྡོ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཞུགས། །

隆　给　切凿　多吉 杰 仲　耶

圆满报饰金刚跏趺坐

ཐུགས་ཀར་ཟླ་སྟེང་ཧཱུྃ་ལ་ཡིག་བརྒྱས་བསྐོར། །

特　嘎 达当吽拉耶 吉　谷

心月百字旋绕于吽（ཧཱུྃ）字

བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་བབ་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པར་གྱུར། །

德　贼 金 瓦德 折 达 巴 解

降下甘露清净诸罪障

སྟོབས་བཞི་ཚང་པའི་སྒོ་ནས་བདུད་རྩི་འབེབས་སྦྱོང་གི་དམིགས་པར་བཅས་ཡིག་བརྒྱ་བཟླ།

以具足四力，观想降下甘露而净除。并诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努鬲埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈吙、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

སྤྱན་མཐར།

后行者：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་རྨོངས་པ་ཡིས། །

滚 波达 讷莫西 蒙 巴噫

怙主！我以愚昧无知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །

丹 策 雷 讷 嘎 央 年

于三昧耶有缺犯

བླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག །

喇嘛 滚布 嘉 凑 皆

怙主上师祈救护

གཙོ་བོ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ། །

左握多吉怎巴得

亦即主尊金刚持

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན། །

特 吉钦布 达 涅 剑

具足大悲体性者

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །

桌 卫 左拉 达 嘉 切

众生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་

达　当 森　剑 唐 加杰格 颂　特匝瓦当烟 拉 各丹

我与一切有情，身语意失坏之根本支分

ཚིག །ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ་སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་དྲི་མའི་

策　年 巴 踏 加 透 漏 夏　所德 者 昵 冬这咪

誓言，悉皆发露忏悔业障、罪堕、种种

ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ་ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་

措踏加香样达巴匝德所噫　所　瓦　达　杯

垢染，悉为清净而作祈祷。如是祈祷后，

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཞལ་ནས་རིགས་ཀྱི་བུ་ཁྱོད་ཀྱི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆགས་ཐམས་

多吉森　慧　压内　热结窝雀　结达策　年恰踏

金刚萨埵亲谕：“善男子，汝失坏之一切誓言，

ཅད་དག་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་གནང་བ་བྱིན་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་རང་དང་སེམས་

加达　巴印耨噫　囊瓦欣　内让拉特贝　让当　森

皆已清净。”说后融入自身，观想自己

ཅན་ཐམས་ཅད་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་སྐུར་གྱུར་པར་བསམས་ལ་ཡིག་དྲུག་བཟླ།

剑　踏　加多吉森慧格　杰　巴　萨　拉　耶　折达

与一切有情皆成金刚萨埵身，

并诵六字心咒

མཐར། ཨོཾ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ཧཱུྃ།

咒：嗡巴札萨埵吽

མཐར་བསྔོ་བ་ནི།

最后回向者：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །

给瓦德 噫 涅 德达

我今速以此善根

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

多吉森 华 哲 杰 内

成就金刚萨埵尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

桌 瓦 久 江玛利巴

令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

得耶沙拉告 巴 校

悉皆安置于此地

发愿者：

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

达 当森 剑踏 加结

我与一切诸有情

དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཀུན་དག་ཅིང་། །

达 策 年 恰根 达 将

失坏誓言皆令净

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར། །

德 内香 且 酿 布 瓦

从今乃至菩提间

དམ་ཚིག་རྣམ་པར་དག་པར་ཤོག །

丹 策 南 巴达 巴 校

三昧耶戒愿清净

ཅེས་སོགས་སྨོན་ལམ་གདབ་བོ། །



བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི། །

上师瑜伽者：

ཨེ་མ་ཧོ།

哎玛吙

རང་སྣང་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་ཁམས་སུ། །

让 囊 达巴局 降 样 卡 色

自现清净浩瀚佛刹土

རང་ལུས་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མར་གསལ་བའི། །

让 哩多吉那 救 玛 萨 卫

明观自成金刚瑜伽母

སྤྱི་བོར་ཚ་སྐྱེས་འདབ་སྟོང་ཉི་ཟླའི་སྟེང་། །

谢握切吉 达 咚涅笛 当

梵顶千瓣莲日月垫上

སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་རྡོ་རྗེ་འཆང་། །

嘉 内 根 地 邬金 多吉羌

总集皈处邬金金刚持

དཀར་དམར་ཞི་འཛུམ་རྡོ་རྗེ་ཐོད་བུམ་བསྣམས། །

嘎 玛 也 则多吉拖 窝 南

白红寂悦执持杵盖（托巴）瓶

ལོངས་སྐུའི་ཆས་རྫོགས་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འཁྲིལ། །

隆 给 期 凿 措 嘉 耶 当 撤

圆满报饰双运措嘉母

སྐུ་ལ་རང་བྱུང་རྒྱུད་སྡེའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྫོགས། །

格拉让雄 杰 地 皆 扣 凿

身圆自生续部之坛城

རྩ་བརྒྱུད་བླ་མ་མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་བཅས། །

匝结 喇嘛夸　竹　丹剑 吉
本传上师空行守誓等

ཏིལ་གྱི་གོང་བུ་ཕྱེ་བ་བཞིན་དུ་བཞུགས། །

德结 工挝雪瓦印 德 耶
安住如同解开芝麻荚

ཇ་ཡབ་གླིང་ནས་དེ་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་པ། །

阿压狼 内得 贼 益 西巴
如是邬金刹土智慧尊

ཆར་ལྟར་བབ་པ་བསྒོམ་པའི་རྟེན་ལ་ཐིམ། །

恰 达 瓦巴 估 波 登拉特
犹雨融入观修之所依

ཧཱུྃ༔ ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་ནུབ་བྱང་མཚམས༔

吽！ 欧坚意吉努向　参
吽！邬金刹土西北隅

པད་མ་གེ་སར་སྡོང་པོ་ལ༔

巴玛改萨 东波拉
莲茎花胚之座上

ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས༔

雅参　乔 革 俄 珠 尼
稀有殊胜成就者

པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས༔

巴玛炯　内　写　思扎
世称名号莲花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར༔

扣　德夸　　桌忙　布 果
空行眷属众围绕

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྒྲུབ་ཀྱིས༔

切 杰吉色 达　折　吉
我随汝尊而修持

བྱིན་གྱིས་རློབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ༔

新吉　拉　些 谢　　色 所
为赐加持祈降临

གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔

格日巴玛思德吽
格日巴玛思德吽

ཚིག་བདུན་གསོལ་འདེབས་བདུན་ནམ་གསུམ་བརྗོད་པས་སྤྱན་

དྲངས་ལ་བསྟིམས་ནས་ཡན་ལག་བདུན་པ་བྱ་བ་ནི།

此七句颂诵三、七遍而迎请融入后，复行七支供者：

ཧོ། རྡུལ་སྙེད་ལུས་བཏུད་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

吙！德逆 理　德 给贝 香　 擦 漏
吙！化身尘数恭敬而顶礼

སྣང་སྲིད་གཞིར་བཞེངས་ཀུན་བཟང་མཆོད་པས་མཆོད། །

囊 折 耶 样 根 桑 巧 贝 巧

奉献现有本圆普贤供

ཚེ་རབས་ནས་བསགས་སྡིག་ལྟུང་ཅི་མཆིས་བཤགས། །

才局 内 萨 德 冬解 期 夏

无始所积罪堕皆忏悔

འཁོར་འདས་དགེ་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །

靠 地 给 措 根拉吉 耶让

轮涅一切诸善作随喜

འགྲོ་ཁམས་ཇི་སྲིད་རྡོ་རྗེའི་སྐུར་བཞུགས་ནས། །

桌 卡 结折多吉 格 耶 内

乃至轮尽祈驻金刚身

ཟབ་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་དུ་གསོལ། །

杂吉 秋结库 漏估 德 所

祈请常转深广正法轮

དགེ་ཚོགས་མ་ལུས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཕྱིར་བསྔོ། །

给 措 玛哩 桑 吉 脱 些 哦

无尽善聚回向成正觉

གསོལ་བ་གདབ་པ་ནི།

祈请者：

ནུབ་ཕྱོགས་ཨོ་རྒྱན་དབང་གི་ཕོ་བྲང་དུ། །

讷　校 邬金 旺 格剖涨德

西方邬金自在无量宫

བདེ་གཤེགས་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་སྟེ། །

得　夏　格 颂　特 结折瓦得

善逝身语意之化现者

འཛམ་བུའི་གླིང་དུ་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་བྱོན། །

匝　韦 朗 德桌 卫 顿拉巡

为利赡部众生而降临

རིག་འཛིན་མཁའ་འགྲོ་མང་པོའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར། །

热 怎　卡　竹 茫布　库　吉 锅

持明空行会众作围绕

པདྨ་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

巴玛炯 内　结拉措　拉索　瓦得

祈请邬金莲师诸圣众

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

邬金巴玛炯　内 拉 索　瓦 得

祈请邬金上师莲花生

བདག་ལ་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །

达　拉旺　格　新吉　拉 德索

祈祷赐予灌顶作加持

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ་བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ།

嗡啊吽巴扎格热班玛色德吽

后行修四灌者：

བླ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གེ་འབྲུ་གསུམ་ལས། །

喇咪 内　色　耶给折 色　雷
从于上师三处三字上

འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱུང་ནས་སུ། །

澳 贼 嘎　玛　糖　色　雄 内色
发出白红蓝色三种光

རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་བྱིན་གྱིས་བརླབས། །

让各 内　色　特 毕新 吉　拉
融入自身三处作加持

སླར་ཡང་བླ་མ་འཁོར་བཅས་འོད་དུ་ཞུ། །

拉 样喇嘛库　　吉 澳德耶
又复师偕眷属化为光

ཚངས་པའི་ལམ་ནས་སྙིང་གི་ཐིག་ལེར་ཐིམ། །

苍　毕 兰 内 酿 格特雷 特
由自梵穴融入心明点

བླ་མའི་ཐུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པ། །

喇咪 特　当让　森　耶　麦巴
上师意与自心成无别

སེམས་ཉིད་གཉུག་མ་ཆོས་སྐུའི་ངང་བཞག་པས། །

森 涅 聂玛秋 给昂 压 贝

心性本然法身中安住

སྒྲིབ་པ་བཞི་དག་དབང་བཞིའི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ། །

哲巴耶 达 旺 伊 益西 脱

清净四障获得四灌智

ལམ་བཞི་འབྱོངས་ཤིང་སྐུ་བཞི་མངོན་གྱུར་པའི། །

兰耶 炯 香 格 耶 问杰波

精熟四道现前四身果

བྱིན་རླབས་དབང་བསྐུར་མ་ལུས་ཐོབ་པར་གྱུར། །

巡 拉 旺 格 玛 哩脱 巴 杰

获得一切灌顶及加持

ཅེས་བསམས་ལ།

如是而观想：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ་བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ།

嗡啊吽巴扎格热班玛色德吽

ཅི་རིགས་བགྲང་མཐར། །

随力数诵

མཐར་སྨོན་ལམ་གདབ།

最后发愿：

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་བླ་མ་དང་། །

结瓦根德祥达喇嘛当

生生世世不离师

འབྲལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ནས། །

札　梅 秋 结华　拉隆　修内

恒时享用胜法乐

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། །

沙当兰 结云单　鬲造　　内

圆满地道功德已

རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མྱུར་ཐོབ་ཤོག །

多吉蔷 格顾旁　涅 脱 效

唯愿速得金刚持

སོགས་སྨོན་ལམ་གདབ་པར་བྱའོ། །

སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་འདི་ནི་མི་ཕམ་འཇམ་དཔལ་དགྱེས་པས་བསྡེབས་པ་དགེ……ལེགས་འཕེལ།

此前行念诵仪轨为麦彭降华吉巴所造。增上善妙！



一辈子修行佛法

去年我在学院带他们修完了五十万加行，每天课后我们一起磕头、供曼茶，效果不错。修完后，我让他们继续修。因为在我们的传统里，前行要修一辈子，不仅学理论，还要把每一个引导当作功课，每天都修。

佛教徒一定要修行，否则皈依再久，也只是挂名而已。在家人修行不像出家人，你们不用什么都放下，什么都放下了，一遇着障碍会反弹，说不定从此再不学佛了。所以，在每天的24小时里，只要你肯抽出一小时用来修行，久了，也会有相当的积累。

你们对佛法有信心，这很好，但学佛不是一天两天的事，

它需要一个过程。我是从小信佛，而越学佛越让我了解，人生的经历的确如过眼云烟，名声、财富、地位也是梦幻泡影，没有任何价值，真正有价值的，是你内心拥有的正法，以及你为生生世世准备的善法。

佛教徒相信来世，有了这种长远认识，你会看淡今生的一切所为，也会看清修行佛法有其真实意义。

“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐”，佛陀为求这一偈，可以不惜身命，我们为什么不能付出一点时间和辛苦？平常求个简单知识也愿意付出，为什么学佛就偏偏不肯？

能和佛法结缘，我们是幸运的。在这个时代，很多人活一辈子，不是自己造业，就是加入一些团体和别人一起造业，非常可悲。不是谁都能遇到佛法的。我们这个团体很好，我希望这种团体越来越多，在五浊恶世为有缘人开辟净地，让他们都能走进来。

这就是利益众生。有个道场，推广佛法，或者在你们的企业里推广佛法，或者向身边的一两个人介绍佛法，这都是有意义的，对我们的身心有大利益。

据《释迦牟尼佛广传·白莲花论》记载，佛陀在成佛之前，有时变成人，有时变成动物，以各种方式利益众生。但是你看下来，很多时候，他那一世就帮助了一个人，以此成就了一生的行持。所以，不要认为帮助一个人的意义不大。

我们这个班是国学班，也是佛学班，这种组织很好。我在云南、广州的一些企业里，发现他们有《心经》班、《金刚经》班，五人一组、十人一组，人不多，但对企业很有帮助，对个人、对社会也都有利益。

有家报纸想做佛教专栏，问我的意见。我说："这个时代需要佛学思想，个人、集体、社会都需要。"

禅修

现在禅修在国际上很热门，哈佛、耶鲁、哥伦比亚、北大、清华、复旦等高等大学都设有禅修班。

这个时代人们重视禅修，主要是因为它对我们的心有一种不可替代的调节作用。人们发现，和身体相比，心是主宰，不仅我们的行为受心控制，就是外在事物的是美是丑，也会随着心的安定与否来呈现。

心不安定的人，外面的世界再美好，他也会觉得丑陋。比如夫妻之间吵架了，即使住在五星级宾馆里，那些豪华设施也会令人生厌。而一个内心安定或者很开心的人，即使身处穷乡僻壤，也会觉得美丽，像极乐世界一样。这就是心对外界的折射作用。

而我们要调心，最好的方法就是禅修。

禅修的方法

禅修可以让我们的心安静下来，有几种方法。

观佛像：在面前摆放一尊释迦牟尼佛的像，或者一张唐卡，把心专注在佛像上，一缘观修。刚开始一般都很难专注，因为自无始以来，我们的心习惯了散乱，总是会不停地四处投射。但当你强制性地把它一次次拉回来，停驻在佛像上，也就渐渐静下来了。

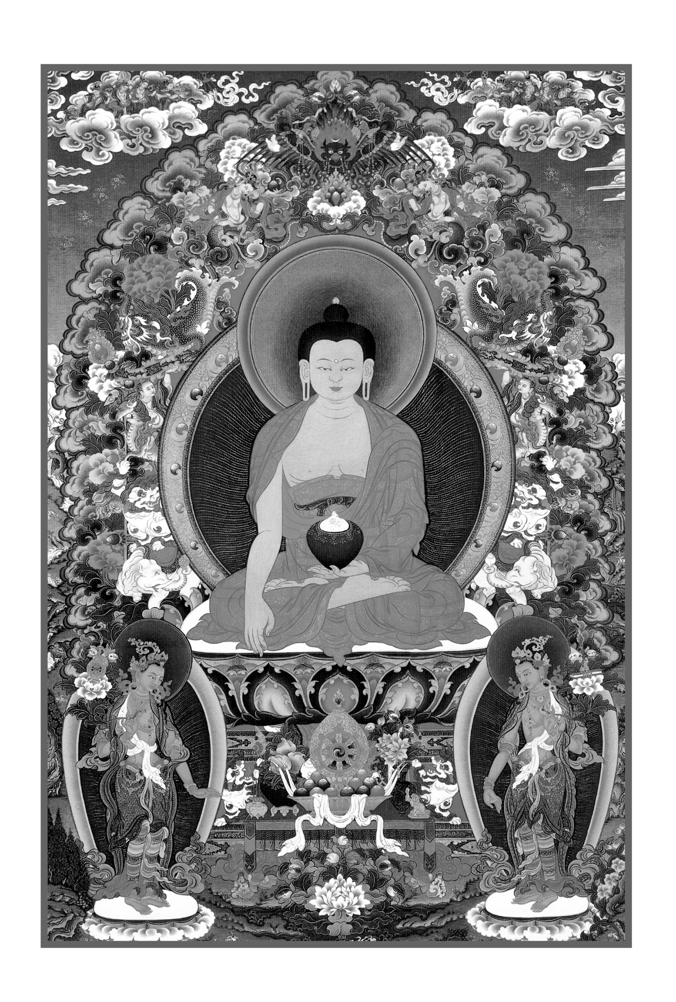
观不执著：心里什么都不执著，不起妄念。虽然这不是最高境界，但能够这样安住的时候，整个心会变得调柔安宁。随着禅修力量的加深，安住效果会越来越好，时间也越来越长，甚至达到两三个小时没有妄念。

观心性：稍有修行经验的人，可以观心性。心性就是我们这颗心的本体，当你安住它的时候，是一种光明和空性无二无别、不可言说的境界。这在密宗里叫认识觉性，禅宗里就是明心见性。

禅修的坐式

禅修时，一般用毗卢七法坐式：双足金刚跏趺坐或半跏趺坐；双手结定印；脊椎正直；颈部稍向前倾；两肩放松向后张开；双目垂视鼻尖；舌抵上腭。

观修释迦牟尼佛



在自己面前摆放一尊释迦牟尼佛的佛像，或者一张唐卡。佛陀身色金黄，着三法衣，左手托钵盂，右手持压地手印，面向自己，以慈悲的双目观照着自己。

观想佛陀的身体放光，光融入自己的身体，不仅消除了无始以来的罪业，同时也得到佛陀的加持，成就了一切智慧、悉地和功德。

我们观修佛陀身相，一刹那都有无量无边功德，更何况数数观修？我经常念《释尊仪轨》。释尊因地时，曾为娑婆世界的众生发下五百大愿，所以到了今天，我们才有机会被他的愿力摄受。

你们去过印度的知道，那里有佛陀从降生到涅槃的圣地。他是为我们才来这个世间的，要不是他开示解脱法门，我们将永远迷茫下去。

下面我们一起观修。首先要专注观佛。观一段时间后，可以一边观，一边祈祷，同时一边念诵释迦牟尼佛的心咒：

嗡牟尼牟尼玛哈牟尼耶索哈

随机问答

（一）**问**：怎样调整呼吸更易于入定?

答：一般来讲，所有禅修都有一个共同特点，就是呼吸要缓慢，甚至都感觉不到。这样心就容易安住。

呼吸跟心识有密切关系。呼吸急躁时，起心动念也变得

很快，呼吸舒缓，心念也会平和。所以，在包括大圆满的修行中，总的都会要求呼吸要缓慢。

（二）**问**：我在观想的时候，开始还觉得佛陀在我的前面，但慢慢地，我感觉佛像在靠近我，进到我的心脏里，不知道这种状态对不对?

答：也可以。不过心在妄动的状态下，现不出真实的相。就像水在动摇时，水里的影像就看不清，当水静下来的时候，才会有清晰的影像。所以，把多余的妄念放下来，那时候所呈现的更接近真实。

我刚才一生起分别念的时候，想到佛陀为我们付出了那么多次的身体、那么多的苦行，就自然流泪了。所以我常会处于一种感恩的状态里。不过，当你的心完全静下来以后，也会呈现它的本来面目。

对当今特别忙碌的人来讲，很需要禅修。我常跟他们讲，早上起床后，至少要打坐半小时，这对你一天的工作都好。晚上睡觉前，也最好让心稍微安住一会儿，放下工作和生活中的不平，放空了，再进入睡眠。这对我们的心理养护，有非常大的力量。

现在人会养身，吃这个、吃那个，但很少有养心的窍诀。禅修就是最好的养心窍诀。会养身的人，不一定会养心，但对一个会养心的人来讲，养身很容易。

（三）问：我有时间就抄经，抄经是不是禅修?

答：抄经是十大法行之一，是很好的修行。这种修行看似是一种有相行为，是执著，但却可以让我们的心平静下来，因为这里面有一种无形的加持力量。

还有念咒。当你心情特别不好的时候，可以手拿念珠，静静地念五分钟咒语，念完以后你会发现，刚才那么多的烦心事，现在都没什么了。

佛教的方法的确很独特。这些方法虽然简单易行，却能迅速制止各种分别念，在具足善心的基础上，也能积累起许多功德和资粮。

（四）问：念咒语时有没有具体的修法?

答：根据生起次第的修法，先要观想万法皆空，接着观想从空当中起现本尊，然后念咒，观咒轮发光利益众生，最后收光，安住无缘禅定。

比如我修文殊菩萨心咒：先安住空性，断除一切不清净的分别妄念；然后观想文殊菩萨，观起来以后，就开始念文殊心咒；念完咒，再以观咒轮发光的方式作上供下施；之后收光，安住，回向。

传授皈依

『 2012年 12月23日晚上 』

下面我为大家授个皈依。

一般我到学校讲课，很少接触佛教徒，所以很多人对我有意见。也是没办法，几年来就这么藏着跑来跑去的。不过北京这边挺特殊，不知道为什么，像以前放生、开研讨会的时候，各方面都有好多殊胜因缘。

今天国学班特殊开许，也来了一些学会里面的发心人员和道友。我想我们的目的一样。我来讲课，是讲佛陀的教法，一个人听也好、十个人听也好，人数上我没有什么要求，有多少算多少。而你们来听课，也是为了得到佛法。所以，我们共同的因缘是佛法。

重视《大圆满前行》

我这一生最觉荣幸的地方，就是在这样复杂的社会里，遇到了佛法，遇到了我的上师们，尤其是法王如意宝。法王如意宝对《大圆满前行》非常重视。

法王常说："《大圆满前行》，即使你不懂它的内容，供在佛堂上或随身带着，也有无量加持。"我在课堂上也这么再再

强调过。我告诉他们：“如果我们也像顶果钦哲仁波切那样，每天看几页《前行》，终有一天，佛法一定会融入自己的心。”

这次来介绍《前行》，我很高兴。在座的都很虔诚，希望你们听了课以后，好好学习佛法，不要只是名相上皈依，要做一名真正的佛教徒。很多佛教徒就是因为正规地学习《前行》，人生有了巨大转变。

你们还年轻，以后少不了悲欢离合，但如果提前准备好一些佛法的境界，面对起来就容易多了。希望你们好好学习《大圆满前行》。

修行

光是理论上学不够，还一定要修行。

从前有两兄弟，哥哥是阿罗汉，弟弟精通三藏。弟弟常以学问自得，不注重修行，哥哥的劝告也听不进去。后来弟弟得了重病，死时又忧又悔。

所幸他转生为人。哥哥用神通知道后，待弟弟长到 3 岁时，去为他作了皈依。

到了 4 岁，有一次乳母抱着他去寺院，但山路崎岖，乳母一不小心，失手把他掉到山下。当时他就摔死了。就在死的那一刹那，他对乳母生起极大的嗔心，并因此堕入地狱。

哥哥知道此事后，一观察，见他已转生地狱，不禁叹息

道："地狱众生，佛陀也没办法，何况是我？"

这则公案提醒我们，再有智慧、才华、能力的人，也一定要修行。否则无常一到，难得的这个人身没用来修行，后世就不好说了。喜欢因明、中观很好，但学这些也应该是为了修行。最关键的是修行。

我到了这个年龄，心里就老想无常，"是不是很快会无常？"越来越觉得修行重要。

授皈依

皈依前，我给大家念个药师七佛名号，凡听到药师七佛名号的人，不会堕入恶趣。同时也念一下法王如意宝在印度金刚座造的《愿海精髓》，这是法王从心性中流露出来的，当时我作了笔录。很多人认为这是"小《极乐愿文》"、"小《普贤行愿品》"，很有近传加持。

（堪布念药师七佛名号及《愿海精髓》等传承——）

下面皈依。

皈依有上等皈依，为利益一切众生而皈依；中等皈依，为自己从轮回中解脱而皈依；下等皈依，为即生平安、快乐、健康、发财、升官等而皈依。

皈依的时候，你心里要想：我从现在开始，皈依释迦牟尼佛为主的十方诸佛，皈依佛陀所宣说的一切解脱之法，皈

依十方所有僧众。这就是皈依三宝。

大家一边这么想，一边跟着我重复：

喇嘛拉嘉森且奥，桑杰拉嘉森且奥，却拉嘉森且奥，根登拉嘉森且奥。

南无布达亚，南无达玛亚，南无僧格亚。

（堪布念一句，大家跟着重复一句，各三遍。）

（堪布弹指。）

我弹指的时候，你们都观想自己已获得皈依戒体。有些人以前皈依过，但是再再皈依三宝，也只有功德，没有损害。

（堪布作祈愿加持——）

以前哪个上师给你们取过法名，用那个就可以。法名不要太多，不然自己都不知道自己叫什么。如果非要取一个，前面一个字叫“圆”，这是我取的，后面一个字你自己取，选一个好听的字。这两个组合起来，因缘聚合，就是你的法名。

